Tủ sách
XÃ-PHƯỜNG-THỊ TRẤN

HỘI ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN
SÁCH XÃ, PHƯỜNG, THỊ TRẤN

HỎI - ĐÁP VỀ DINH DƯỠNG

NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA

NHÀ XUẤT BẢN
Y HỌC

HỎI - ĐÁP
VỀ DINH DƯỠNG

HỎI - ĐÁP
VỀ DINH DƯỠNG

NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT

NHÀ XUẤT BẢN
Y HỌC

HÀ NỘI - 2011

Biên soạn: GS. TSKH. Hà Huy Khôi (Chỉ đạo biên soạn)
PGS. Đào Thị Ngọc Diễn
PGS. TS. Lê Thị Hợp
TS. Cao Thị Hậu
Thư ký biên soạn: TS. Bùi Thị Nhung
ThS. Phùng Thị Liên

Cuốn sách có sự tham gia của các tác giả:

GS. Từ Giấy
GS.TSKH. Hà Huy Khôi
GS.TS. Bùi Minh Đức
GS.TS. Nguyễn Công Khẩn
PGS.TS. Hà Anh Đào
PGS.TS. Lê Thị Hợp
PGS.TS. Nguyễn Thị Lâm
PGS. Đào Thị Ngọc Diễn
PGS.TS. Đỗ Kim Liên
PGS.TS. Lê Bạch Mai
PGS.TS. Nguyễn Xuân Ninh
PGS.TS. Trần Đình Toán
TS. Cao Thị Hậu
TS. Hoàng Kim Thanh
TS. Nguyễn Thanh Hà
TS. Phạm Thuý Hoà
TS. Phạm Vân Thuý
TS. Bùi Thị Nhung
ThS. Phùng Thị Liên
ThS. Nguyễn Đình Quang
ThS. Nguyễn Chí Tâm
ThS. Trần Khánh Vân
ThS. Lê Thị Hải
ThS. Nguyễn Thị Yến
BS. Hoàng Việt Thắng
BS. Nguyễn Văn Tiến
BS. Hoàng Thế Yết
KS. Trần Quang
KS. Vũ Thị Hồi

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Cổ nhân đã nói "có thực mới vực được đạo", ý nói là con người ta phải ăn thì mới sống được. Phải ăn vào thì mới có năng lượng để làm việc và lao động sản xuất ra của cải vật chất cho xã hội.

Nhưng ăn như thế nào, ăn cái gì để có sức khỏe tốt, đảm bảo được nhu cầu dinh dưỡng của bản thân và đủ sức khỏe để sinh hoạt làm việc một cách hợp lý, có thể phòng tránh được một số bệnh mạn tính, là điều rất cần được quan tâm.

Đáp ứng vấn đề này, Hội Dinh dưỡng - Viện Dinh dưỡng, nơi có các chuyên gia đầu ngành về lĩnh vực này đã biên soạn cuốn sách "Hỏi - đáp về dinh dưỡng" với gần 150 câu trả lời về các vấn đề dinh dưỡng đã và đang được đặt ra để hướng dẫn, tư vấn cách ăn uống hợp lý đảm bảo cho sức khỏe của mọi người.

Cuốn sách đã được xuất bản nhiều lần, và lần xuất bản này được bổ sung, cập nhật thêm một số vấn đề mới nhằm đáp ứng tốt hơn nữa yêu cầu của độc giả.

Xin giới thiệu cuốn sách với bạn đọc.

Tháng 11 năm 2011

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT

LỜI NÓI ĐẦU

Hiện nay, dinh dưỡng hợp lý và an toàn vệ sinh thực phẩm đã trở thành một vấn đề thời sự của đời sống xã hội, thu hút sự quan tâm của nhiều người.

Những vấn đề mà mọi người thường quan tâm là nuôi dưỡng trẻ như thế nào là hợp lý, đủ no, đủ chất, hợp vệ sinh mà lại tránh được các bệnh cấp và mạn tính; lựa chọn thực phẩm thế nào cho an toàn, đảm bảo vệ sinh.

Cuốn sách **"Hỏi - đáp về dinh dưỡng"** được biên soạn nhằm mục tiêu đáp ứng một phần các mong muốn đó. Sách dựa trên các câu hỏi thường gặp trong công tác truyền thông dinh dưỡng ở cộng đồng và trong bệnh viện, ưu tiên các chủ đề về dinh dưỡng cho bà mẹ, trẻ em, phòng chống các bệnh có liên quan đến dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm.

Cuốn sách được xuất bản lần đầu vào năm 1999, đã tái bản, có sửa chữa và bổ sung ba lần, được các cộng tác viên dinh dưỡng ở cộng đồng và các bà mẹ hoan nghênh.

Trong lần xuất bản này, chúng tôi có sắp xếp lại thứ tự cho hợp lôgích và cập nhật một số câu hỏi cần thiết.

Hội Dinh dưỡng và Viện Dinh dưỡng xin tỏ lòng biết ơn Nhà xuất bản Chính trị quốc gia - Sự thật và Nhà xuất bản Y học đã hỗ trợ để cuốn sách được in lại và vui mừng giới thiệu cuốn **"Hỏi - đáp về dinh dưỡng"** với đồng nghiệp và bạn đọc.

Viện trưởng Viện Dinh dưỡng	Chủ tịch Hội Dinh dưỡng
PGS. TS. LÊ THỊ HỢP	GS. TSKH. HÀ HUY KHÔI

Chương I

DINH DƯỠNG BÀ MẸ VÀ TRẺ EM

1. Tại sao phụ nữ có thai cần phải đi khám thai?

Khi mang thai, đi khám thai là việc làm cần thiết để người mẹ biết được sức khoẻ của mình có đảm bảo tốt cho sự phát triển của con hay không và biết cách tự chăm sóc sức khoẻ bản thân để can thiệp kịp thời. Ví dụ: thai nhỏ do ăn uống kém thì người mẹ cần ăn uống tốt hơn. Hoặc người mẹ có biểu hiện phù thì cần phải ăn nhạt và đi thử nước tiểu, v.v..

Bà mẹ có thai cần được chăm sóc và khám thai thường kỳ

Trong suốt thời kỳ mang thai, phụ nữ có thai nên khám thai càng nhiều càng tốt, nếu không có điều kiện thì nên khám thai ít nhất là 3 lần, 3 tháng 1 lần.

Lần 1: Khám thai trong 3 tháng đầu.

Mục đích: xác định có thai hay không, thai bình thường hay bệnh lý như chửa trứng, chửa ngoài dạ con vì giai đoạn này là giai đoạn hình thành thai nhi, có ảnh hưởng quyết định đến cả cuộc đời đứa trẻ.

Lần 2: Khám thai trong 3 tháng giữa.

Mục đích: theo dõi sự phát triển của thai và phát hiện được sớm các biểu hiện bất thường. Nếu mẹ bị mắc bệnh mạn tính như bệnh tim, bệnh thận, bệnh cao huyết áp thì các biểu hiện sẽ nặng lên, đồng thời phát hiện xem thai phát triển có bình thường không.

Lần 3: Khám thai trong 3 tháng cuối.

Mục đích: nhằm tiên lượng cuộc đẻ, đặc biệt về phía người mẹ cần phải phát hiện sớm nhiễm độc thai nghén thông qua đo huyết áp, thử nước tiểu và xem có phù hay không để điều trị kịp thời.

2. Bà mẹ sẽ được khám thai như thế nào?

Khi bà mẹ có thai được khám toàn thân và khám thai:

Khám toàn thân:

Cân bà mẹ để theo dõi sự tăng cân của mẹ trong suốt thời kỳ thai nghén. Đếm mạch, đo huyết áp, nghe tim phổi, xét nghiệm máu, thử nước tiểu để phát hiện những bệnh toàn thân, đặc

biệt như: viêm gan, cao huyết áp, phù, albumin nước tiểu để có những chỉ dẫn cụ thể và theo dõi liên tục của bác sĩ, tránh tai biến sản khoa.

Khám thai:

Đo chiều cao tử cung, đo vòng bụng, sờ nắn để đánh giá phát triển của thai, nghe tim thai (từ 4 tháng rưỡi đã nghe được tiếng tim thai). Vào thời kỳ thai 3 tháng cuối, khám thai sẽ chẩn đoán được vị trí ngôi thai, tiên lượng cuộc đẻ.

Trong một số trường hợp, nếu cần thiết có thể thăm dò thai nghén bằng siêu âm để biết tình trạng thai, nước ối, vị trí rau.

3. Trong thời kỳ mang thai, bà mẹ cần tăng trọng lượng bao nhiêu cân?

Tình trạng dinh dưỡng của mẹ trong quá trình mang thai được biểu hiện qua mức tăng cân. Mức tăng cân của mẹ có liên quan chặt chẽ tới cân nặng của trẻ khi sinh. Mẹ tăng cân ít có nguy cơ đẻ con nhẹ cân dưới 2500g (đẻ non hoặc là suy dinh dưỡng bào thai).

Mức tăng cân phụ thuộc vào chế độ ăn uống, lao động, nghỉ ngơi và tình trạng dinh dưỡng của mẹ trước khi có thai.

Phụ nữ Việt Nam cần đạt mức tăng cân trong thời gian mang thai 9 tháng khoảng từ 10 - 12 kg.

Trong đó: 3 tháng đầu tăng 1 kg, 3 tháng giữa tăng 4 - 5 kg và 3 tháng cuối tăng 5 - 6 kg.

Nếu 3 tháng giữa tăng dưới 3 kg và 3 tháng cuối tăng dưới 4 kg thì người mẹ cần tăng cường ăn uống bồi dưỡng và nghỉ ngơi. Ngược lại, nếu tăng cân quá mức, đặc biệt là trong 3 tháng cuối, nếu mỗi tháng tăng quá 2 kg hay mỗi tuần tăng trên 1 kg thì không tốt, thường có dấu hiệu bệnh lý như phù, cao huyết áp. Lúc đó, bà mẹ phải đi khám ngay để có những can thiệp kịp thời.

4. Tại sao khi có thai phải tiêm phòng uốn ván?

Uốn ván, đặc biệt là uốn ván rốn sơ sinh là một bệnh nặng do thần kinh trung ương bị nhiễm độc bởi độc tố của trực khuẩn uốn ván (*Clostridium tetani*) xâm nhập qua rốn. Trẻ bị uốn ván rốn dễ bị tử vong do co giật, co cứng toàn thân, ngừng thở, ngừng tim.

Đề phòng uốn ván rốn cho trẻ sơ sinh bằng cách tiêm phòng uốn ván cho mẹ là một biện pháp an toàn và có hiệu quả. Trong thời kỳ có thai, nên tiêm 2 lần, khoảng cách giữa 2 lần tiêm ít nhất là 1 tháng. Đối với bà mẹ có thai chưa lần nào tiêm phòng uốn ván, thì tốt nhất nên tiêm mũi thứ nhất khi có thai từ tháng thứ 3 đến tháng thứ 5 và mũi thứ 2 từ tháng thứ 6 đến tháng thứ 7. Mũi thứ 2 cần tiêm trước khi sinh 2 tuần lễ. Khi có thai lần sau chỉ cần tiêm nhắc lại 1 mũi ở bất kỳ tháng nào, nhưng phải tiêm trước khi sinh 2 tuần lễ.

5. Khi có thai cần ăn uống như thế nào để mẹ khoẻ, con khoẻ?

Bà mẹ có thai cần ăn uống đầy đủ để phòng chống suy dinh dưỡng bào thai

Các nghiên cứu đã thấy rõ có mối liên quan chặt chẽ giữa khẩu phần của mẹ (đặc biệt là năng lượng của khẩu phần) với mức tăng cân và cân nặng của con khi sinh. Nếu khẩu phần có mức năng lượng thấp dẫn tới tăng cân thấp sẽ có nguy cơ đẻ con nhẹ cân dưới 2500g. Điều đó có nghĩa là khi có thai, người mẹ cần phải chú ý ăn uống bồi dưỡng để đảm bảo mức tăng cân trung bình là 10 kg. Số cân này sẽ giúp bà mẹ khi sinh con đạt trung bình 3 kg, giúp mẹ có đủ mỡ dự trữ góp phần tạo sữa cho con bú. Năng lượng trong khẩu phần của phụ nữ có thai theo nhu cầu là 2550 kcal, nhiều hơn khi không có thai (2200 kcal) là 350 kcal. Tùy hoàn cảnh của mỗi gia đình, bà mẹ có thể ăn thêm 2 bát cơm mỗi ngày là đã đưa vào cơ thể thêm 300 kcal, hoặc thêm củ khoai, bắp ngô, quả trứng, đậu, vừng,

lạc, rau, quả chín. Nếu có điều kiện thì ăn thêm thịt, cá trứng, sữa...

Khi có thai bà mẹ nên kiêng uống bia rượu, thuốc lá, không nên ăn thức ăn quá mặn, giảm bớt gia vị như ớt, hạt tiêu ...

6. Các biểu hiện mệt mỏi, nhức đầu, phù chân ở phụ nữ có thai trong 3 tháng cuối có phải là dấu hiệu bệnh lý không?

Phụ nữ có thai 3 tháng cuối nếu có biểu hiện mệt mỏi, nhức đầu, phù chân là các triệu chứng bất thường, cần phải đi khám ngay. Biểu hiện bệnh lý muộn hay gặp ở giai đoạn này là nhiễm độc thai nghén với các triệu chứng điển hình là: huyết áp cao, phù và có protein trong nước tiểu.

- Huyết áp cao: là dấu hiệu để chẩn đoán nhiễm độc thai nghén vì nó xuất hiện sớm và hay gặp.
- Triệu chứng phù: phù trắng, phù mềm, phù từ chân đến mặt, phù tăng vào buổi sáng. Tăng cân bất thường trong 3 tháng cuối nhiều khi là dấu hiệu sớm của phù. Tuy vậy, nếu chỉ phù chân do chèn ép khi có thai ở tháng cuối, cần thử nước tiểu để phân biệt.
- Tình trạng thiếu máu: biểu hiện mệt mỏi, da xanh, niêm mạc nhợt, có thể kèm theo nhức đầu.

Vì vậy, 3 tháng cuối cần được khám thai thường xuyên, ít nhất 1 lần mỗi tháng và tháng thứ 9 ít nhất 2 lần để tiên lượng cuộc đẻ.

7. Tại sao phụ nữ, nhất là phụ nữ có thai dễ bị thiếu máu, thiếu sắt?

Sắt là một chất khoáng cần thiết cho quá trình tạo máu và thực hiện nhiều chức năng quan trọng khác của cơ thể. Hàng ngày cơ thể cần một lượng sắt để thay thế những mất mát sinh lý và cung cấp cho quá trình tăng trưởng ở trẻ em và quá trình thai nghén. Khi có thai cần sắt nhiều hơn để cung cấp cho thai nhi, rau thai và tăng khối lượng máu của người mẹ. Phụ nữ còn bị mất sắt qua hành kinh. Nếu lượng sắt ăn vào không đủ sẽ dẫn đến thiếu máu, thiếu sắt.

Ngoài ra, nhiễm ký sinh trùng, nhất là nhiễm giun móc làm cho cơ thể bị mất sắt cũng gây nên thiếu máu.

8. Làm thế nào để phát hiện thiếu máu ở phụ nữ có thai?

Trong thời kỳ có thai, nhu cầu các chất dinh dưỡng tăng cao nhằm đáp ứng cho sự phát triển của bào thai, nhau thai và tăng khối lượng hồng cầu của mẹ. Trong đó, sắt là một vi chất dinh dưỡng, có vai trò sinh học khá quan trọng, đặc biệt là tham gia vào quá trình tạo máu. Hiện nay, bệnh thiếu máu do thiếu sắt đã và đang

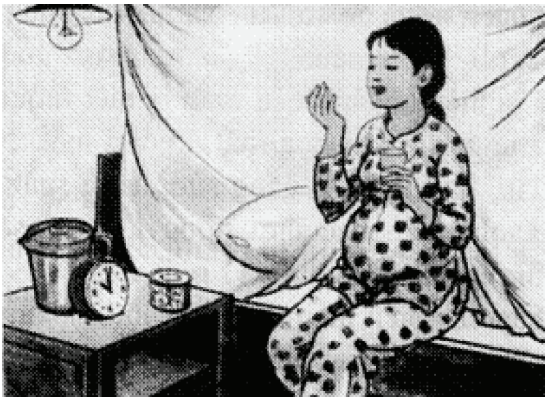
là một trong những bệnh thiếu vi chất khá phổ biến ở các nước đang phát triển, trong đó có Việt Nam, cứ 2 phụ nữ có thai thì 1 phụ nữ bị thiếu máu.

Các biểu hiện khi bị thiếu máu là mệt mỏi, làm việc kém tập trung, đôi khi hoa mắt, chóng mặt. Nặng hơn là nhức đầu, khó thở khi gắng sức, năng suất lao động giảm, da xanh, niêm mạc nhợt, nồng độ huyết sắc tố (hay hemoglobin) trong máu dưới 11 g/dl.

Nếu thấy các biểu hiện trên thì cần đi khám thai, xét nghiệm máu để có chẩn đoán xác định và có hướng can thiệp kịp thời. Bên cạnh đó cần uống bổ sung viên sắt/acid folic (loại viên hàm lượng 60 mg sắt nguyên tố và 0,4 mg acid folic), liều lượng 1 viên/ngày từ khi bắt đầu có thai cho tới sau đẻ 1 tháng.

9. Làm thế nào để phòng chống thiếu máu, thiếu sắt ở phụ nữ?

Trước hết cần cải thiện bữa ăn: tăng các thức ăn giàu sắt như thịt, phủ tạng động vật (tim, gan, bầu dục, tiết), trứng, cá, thuỷ sản, đậu đỗ... và các thức ăn giàu vitamin C như rau xanh, quả chín vì vitamin C tăng cường hấp thu sắt, phối hợp nhiều loại thức ăn khác nhau, cải tiến cách chế biến như làm giá, muối dưa... để tăng hấp thu sắt.



Uống bổ sung viên sắt phòng thiếu máu khi mang thai

Bổ sung viên sắt: phụ nữ tuổi sinh đẻ cần được bổ sung sắt theo hướng dẫn của cán bộ y tế. Ở những nơi có chương trình phòng chống thiếu máu dinh dưỡng, loại viên sắt có chứa 60 mg sunfat sắt kết hợp với acid folic đang được sử dụng đại trà. Phác đồ bổ sung như sau: phụ nữ không có thai mỗi tuần uống 1 viên vào 1 ngày nhất định, uống liên tục trong 4 tháng hàng năm. Phụ nữ có thai cần uống viên sắt hàng ngày, mỗi ngày 1 viên trong suốt thời gian mang thai và tháng đầu sau đẻ.

Tích cực phòng chống nhiễm giun, nhất là nhiễm giun móc. Thực hiện vệ sinh môi trường, sử dụng hố xí hợp vệ sinh, không dùng phân tươi trong canh tác. Tẩy giun theo chỉ dẫn của cán bộ y tế.

10. Phụ nữ có thai có nên uống vitamin A không?

Vitamin A là một vi chất dinh dưỡng rất cần thiết đối với phụ nữ có thai. Một số kết quả nghiên cứu cho thấy khi phụ nữ có thai bị thiếu vitamin A có nguy cơ cao đẻ non tháng, hoặc đẻ con có cân nặng thấp. Vì vậy, cần đáp ứng đủ nhu cầu vitamin A cho phụ nữ khi mang thai. Nhu cầu vitamin A cần đưa vào cơ thể là 800 mcg/ngày. Ở Việt Nam, lượng vitamin A trong khẩu phần ăn hàng ngày của phụ nữ có thai còn thiếu một nửa so với nhu cầu. Để phòng chống thiếu vitamin A trong thời kỳ này, phụ nữ có thai cần tăng cường sử dụng các thức ăn nguồn động vật (thịt, cá, trứng, sữa) và các thức ăn giàu chất tiền vitamin A (được gọi là beta caroten) có trong các thức ăn nguồn thực vật như các loại lá màu xanh thẫm (rau ngót, rau muống, rau giền, rau bí...), quả chín có màu vàng da cam như đu đủ, xoài, mít, hồng hoặc củ quả có màu đỏ, vàng da cam như cà chua, bí đỏ, khoai lang nghệ... Thức ăn đa dạng, phong phú thực phẩm không những cung cấp vitamin A cho cơ thể, mà còn cung cấp các chất dinh dưỡng khác đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng còn thiếu ở phụ nữ có thai.

Việc uống vitamin A cần thận trọng. Nếu nghi ngờ thiếu vitamin A thì uống liều nhỏ hàng ngày, từ 500 đến 1000 đơn vị vitamin A hoặc 10.000 đơn vị/ngày, kéo dài trong 2 tuần.

Tuyệt đối không được uống vitamin A liều cao (từ 100.000 đến 200.000 đơn vị của Chương trình phòng chống bệnh thiếu vitamin A đã và đang triển khai ở Việt Nam) vì dễ gây dị dạng thai nhi.

11. Khi có thai nên làm việc, sinh hoạt, nghỉ ngơi như thế nào?

Khi có thai nên làm những công việc vừa phải, hoạt động nhẹ nhàng, không nên làm việc quá nặng, nhất là trong những tháng cuối, tránh đẻ non.

Nghỉ ngơi là việc cần thiết cho bà mẹ và thai nhi. Trong tháng cuối trước khi đẻ, bụng to nhanh, người mẹ đi lại khó khăn, đồng thời cũng là tháng thai nhi tăng cân nhanh, tốt nhất nên nghỉ trước khi đẻ 1 tháng và làm những công việc nhẹ nhàng, có lợi cho cả mẹ và con.

Không lao động nặng khi mang thai

Tập thể dục nhẹ nhàng hoặc đi bộ rất cần cho bà mẹ có thai vì giúp cho tinh thần được sảng khoái,

tuần hoàn lưu thông, ăn ngủ được, nhưng phải tập đúng mức theo bài tập dành cho bà mẹ có thai.

12. Sau khi sinh, bà mẹ cần làm gì?

Sau khi sinh, bà mẹ cần được nghỉ ngơi và chăm sóc đặc biệt để phục hồi sức khoẻ và nuôi con tốt.

Cần nằm nghỉ tại giường trong ngày đầu sau đẻ, nhưng sau 24 giờ thì nên ngồi dậy đi lại trong phòng. Sau 1 tuần có thể làm được những việc nhẹ nhàng.

Ăn đủ chất dinh dưỡng, tránh kiêng khem, uống nhiều nước hoa quả để chống táo bón và ngủ đầy đủ.

Cho trẻ bú sớm ngay sau đẻ để mẹ không bị căng tức sữa. Động tác bú của trẻ làm cho tử cung co hồi tốt, mẹ đỡ bị chảy máu.

Vệ sinh sau đẻ là rất quan trọng. Hàng ngày, bà mẹ nên rửa vùng sinh dục ngoài bằng nước đun sôi để ấm mỗi ngày 2 lần, sau mỗi lần rửa sạch phải thấm khô và đóng băng vệ sinh. Lau người, thay quần áo sạch. Sau đó 1 tuần có thể tắm nước ấm cho sạch sẽ, thoải mái, dễ chịu. Khi tắm không nên ngâm mình trong nước, phải tắm trong buồng kín ấm áp để tránh cảm lạnh, nhất là về mùa đông.

13. Nuôi con bằng sữa mẹ có những lợi ích gì?

- Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng hoàn hảo, dễ tiêu hoá, dễ hấp thu và có đủ các chất

dinh dưỡng đáp ứng đủ nhu cầu cho sự phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần và trí tuệ của trẻ. Trẻ bú sữa mẹ ít bị suy dinh dưỡng và thừa cân béo phì.

- Sữa mẹ có vai trò miễn dịch, bảo vệ cơ thể trẻ phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn, nhất là tiêu chảy và viêm phổi. Trẻ bú sữa mẹ cũng có tác dụng dự phòng các bệnh mạn tính khi trưởng thành như béo phì, đái tháo đường, tim mạch...
- Nuôi con bằng sữa mẹ hình thành được mối quan hệ yêu thương gắn bó tình cảm mẹ con. Người mẹ có thời gian gần gũi, chăm sóc con, giúp cho trẻ phát triển hài hoà.
- Nuôi con bằng sữa mẹ là một trong những biện pháp góp phần kế hoạch hoá gia đình, giúp cho mẹ chậm có thai và giảm được nguy cơ ung thư vú và buồng trứng.
- Nuôi con bằng sữa mẹ thuận tiện, ít tốn kém và cũng là sự đầu tư tốt nhất cho gia đình và tiết kiệm ngân sách quốc gia.

14. Tại sao sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng hoàn hảo nhất cho trẻ nhỏ?

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ, ngay cả khi mẹ bị bệnh, có thai, có kinh nguyệt hay gầy yếu. Sữa mẹ chứa tất cả các chất dinh dưỡng mà trẻ cần trong khoảng thời gian từ sau sinh đến 6 tháng tuổi. Sữa mẹ trong vài ngày đầu sau đẻ gọi là sữa non, có màu vàng nhạt và đặc sánh. Sữa

non nhiều đạm, vitamin A và các yếu tố bảo vệ cơ thể, giúp trẻ phòng chống nhiễm khuẩn và dị ứng. Sữa non có tác dụng đào thải phân su, trẻ đỡ vàng da. Sau giai đoạn sữa non, sữa mẹ chuyển tiếp sang sữa trưởng thành, sữa này gồm có sữa đầu bữa và sữa cuối bữa. Sữa đầu bữa là sữa ở đầu bữa bú. Sữa có màu hơi xanh, trong và lỏng. Trẻ bú sữa đầu sẽ nhận được nhiều nước và đủ chất dinh dưỡng. Sữa cuối bữa là sữa ở cuối bữa bú, có màu trắng đục vì chứa nhiều chất béo và có nhiều năng lượng giúp trẻ tăng cân tốt.

Phân tích thành phần các chất trong sữa mẹ cho thấy chất đạm và chất béo trong sữa mẹ dễ tiêu hoá và hấp thu. Đường lactose trong sữa mẹ nhiều hơn trong các loại sữa khác, cung cấp thêm nguồn năng lượng cho trẻ.

Chất sắt trong sữa mẹ dễ hấp thu nên trẻ bú mẹ sẽ không bị thiếu máu do thiếu sắt. Sữa mẹ chứa đủ lượng calci và phốt pho, giúp trẻ phát triển tốt, ít bị còi xương.

Sữa mẹ có đầy đủ các loại vitamin, nếu trẻ được bú mẹ hoàn toàn trong vòng 6 tháng đầu thì không cần bổ sung thêm vitamin và nước quả.

15. Vì sao phải cho trẻ bú sớm ngay sau đẻ?

Sữa mẹ được bài tiết theo cơ chế phản xạ. Khi trẻ bú, xung động cảm giác chạy từ vú lên não để sản xuất ra hai nội tiết tố là Prolactin và Oxytocin.

Prolactin kích thích các tế bào tiết sữa. Oxytocin có tác dụng làm cho sữa chảy ra đầu vú.

Sự tiếp xúc sớm ngay sau đẻ làm tăng mối quan hệ gắn bó mẹ con. Động tác bú của trẻ có tác dụng co hồi tử cung, cầm máu sau đẻ, làm cho mẹ đỡ thiếu máu.

Bú sớm sẽ kích thích sữa bài tiết sớm, đồng thời tránh được hiện tượng cương tức vú, khả năng tiết sữa kéo dài hơn, thời gian cho bú lâu hơn.

Bú sớm trẻ sẽ nhận được sữa non - là thức ăn phù hợp với bộ máy tiêu hoá của trẻ và tăng sức đề kháng chống lại các bệnh nhiễm khuẩn sau đẻ.

Bú sớm cũng giúp cho trẻ bú đúng cách ngay từ ban đầu, nuôi con bằng sữa mẹ dễ thành công.

Vì vậy ngay sau đẻ cho trẻ tiếp xúc da kề da, mẹ nằm cạnh con và cho bú sớm trong vòng 1 giờ đầu.

Cho trẻ bú trong vòng 1 giờ đầu sau khi sinh

16. Ngay sau đẻ, có cần cho trẻ uống nước đường, nước cam thảo hoặc các loại sữa khác không?

Điều này không tốt, vì nếu trẻ uống nước đường, cam thảo hoặc các loại sữa khác thì mẹ sẽ cho trẻ bú muộn hơn, và khi trẻ đã thoả mãn cơn đói thì sẽ bú mẹ ít hơn, làm ảnh hưởng đến việc ngậm bắt vú của trẻ và tiết sữa kém, đồng thời có nguy cơ làm cho trẻ dễ bị mắc tiêu chảy, vì quá trình pha chế cốc thìa không đảm bảo vệ sinh, đặc biệt nếu cho trẻ bú bình thì sẽ ảnh hưởng đến việc cho con bú sau này. Nhiều bà mẹ chỉ cho bú bình một lần cũng có thể gặp thất bại trong việc nuôi con bằng sữa mẹ.

Vì vậy, sau khi sinh, trẻ cần được bú sữa non ngay. Không cần cho trẻ bất cứ thức ăn hoặc nước uống nào khác trước khi bắt đầu bú mẹ.

17. Vì sao nên nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu?

Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn có nghĩa là chỉ cho con bú sữa mẹ mà không ăn thêm bất cứ một loại thức ăn, nước uống nào khác, ngay cả nước đun sôi để nguội.

Sữa mẹ trong 6 tháng đầu đáp ứng đủ nhu cầu nước và các chất dinh dưỡng để trẻ phát triển tốt về thể chất, tinh thần và trí tuệ.

Sữa mẹ có tác dụng phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn, nhất là tiêu chảy và viêm phổi ở

trẻ nhỏ, giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính khi trưởng thành như: béo phì, đái tháo đường, tim mạch.

Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn là một trong những biện pháp tránh thai an toàn và hiệu quả vì khi trẻ bú đã truyền xung động lên não để bài tiết Prolactin là chất có tác dụng ngăn cản sự rụng trứng.

Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn là cơ sở thuận lợi để duy trì cho trẻ bú mẹ kéo dài đến hai năm hoặc lâu hơn.

Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn còn tiết kiệm được kinh tế và thời gian chế biến thức ăn.

18. Cách cho con bú như thế nào?

Muốn cho trẻ bú được đủ sữa theo nhu cầu thì bà mẹ nên:

- Cho trẻ bú sớm trong vòng một giờ ngay sau đẻ.
- Cho bú thường xuyên và bú theo yêu cầu của trẻ, ban đêm vẫn cho bú.
- Trẻ cần được bú mẹ hoàn toàn từ lúc sinh cho đến 6 tháng tuổi.
- Khi cho con bú cần lưu ý về tư thế của bà mẹ và cách ngậm bắt vú của trẻ.

Tư thế của bà mẹ: bế trẻ áp sát vào lòng, đầu và thân trẻ nằm thẳng, đỡ mông nếu trẻ nhỏ. Mặt trẻ quay vào vú mẹ và mũi của trẻ đối diện với núm vú, có thể dùng tay nâng vú cho trẻ dễ bú.

a. Ngậm bắt vú đúng

b. Ngậm bắt vú sai

Cách ngậm bắt vú của trẻ: cằm phải tỳ vào vú mẹ, miệng mở rộng, môi dưới hướng ra ngoài, quầng vú ở phía trên miệng trẻ còn nhiều hơn phía dưới. Sau khi ngậm bắt vú tốt, trẻ sẽ mút chậm sâu và nuốt.

Cho trẻ bú kiệt một bên vú rồi mới chuyển sang vú khác để trẻ nhận được sữa cuối giàu chất béo.

- Thời gian của mỗi bữa bú tuỳ thuộc vào từng trẻ, cho trẻ bú đến khi trẻ tự nhả vú ra.
- Trẻ bú có hiệu quả thì vú của bà mẹ thường căng trước bữa bú và mềm sau bữa bú, bà mẹ cảm thấy thoải mái, dễ chịu trong khi cho con bú.

19. Những dấu hiệu nào chứng tỏ trẻ không bú đủ sữa mẹ?

Một trong những lý do khiến bà mẹ ngừng cho con bú hoặc cho trẻ bú chai là bà mẹ nghĩ mình không đủ sữa, nhưng thực tế là trẻ đã bú đủ số lượng trẻ cần. Qua cơ chế tiết sữa thì hầu hết các bà mẹ đều có thể đủ sữa cho trẻ bú, thậm chí cho cả hai trẻ sinh đôi.

Những dấu hiệu giúp bà mẹ nhận biết trẻ không nhận đủ sữa mẹ:

Dấu hiệu chắc chắn:

- Tăng cân kém: trong 6 tháng đầu tăng dưới 500g/tháng hoặc 125g/tuần.
- Đối với trẻ sơ sinh: trong tuần đầu sau đẻ có hiện tượng sụt cân sinh lý, nếu trẻ không nhận đủ sữa thì cân của trẻ ở tuần thứ hai nhẹ hơn cân lúc đẻ.
- Đi tiểu ít: dưới 6 lần/ngày, nước tiểu cô đặc, màu vàng và nặng mùi.

Dấu hiệu có thể:

- Trẻ không hài lòng sau các bữa bú.
- Trẻ khóc thường xuyên.
- Các bữa bú quá ngắn hoặc quá dài.
- Trẻ đi ngoài phân rắn.
- Không có sữa khi bà mẹ cố vắt sữa và sữa không xuống sau đẻ.

20. Làm thế nào để bà mẹ có đủ sữa nuôi con?

Việc tăng tiết sữa của bà mẹ phụ thuộc vào yếu tố ăn uống, nghỉ ngơi, tinh thần thoải mái và đặc biệt là động tác bú của trẻ, nếu trẻ bú nhiều thì vú sẽ tiết nhiều sữa. Điều quan trọng là phải cho trẻ bú thường xuyên và giúp trẻ ngậm bắt vú đúng.

Ăn uống bồi dưỡng là rất cần thiết đối với những bà mẹ cho con bú để phòng thiếu hụt dinh dưỡng. Năng lượng trong khẩu phần hàng ngày của bà mẹ cho con bú (2750 kcal), cao hơn phụ nữ có thai (2550 kcal). Cơ thể khoẻ mạnh, tinh thần thoải mái sẽ hỗ trợ cho việc tiết sữa, nhưng bản thân thức ăn không thể làm tăng tiết sữa được, do đó cũng không có thức ăn đặc hiệu nào để làm tăng tiết sữa. Nếu bà mẹ tin rằng có một loại thức ăn nước uống nào đó như cháo gạo nếp, chân giò có thể làm tăng tiết sữa thì vẫn nên sử dụng vì niềm tin của bà mẹ đã thúc đẩy sự xuống sữa nhanh, nhưng nếu trẻ không bú hoặc ngậm bắt vú sai thì cũng không làm tăng tiết sữa.

Ăn uống đủ dinh dưỡng

21. Tại sao bà mẹ cho con bú bị nứt núm vú?

Nguyên nhân thường gặp là do trẻ ngậm bắt vú sai. Trẻ không ngậm đủ quầng vú vào miệng mà chỉ mút ở núm vú cho nên không hút được sữa, vì vậy khi bú trẻ cố gắng đẩy núm vú ra

vào nhiều lần làm tổn thương da núm vú, gây nứt ngang núm vú hoặc nứt xung quanh núm vú, thường gọi là nứt cổ gà.

Nếu không điều trị sớm sẽ dẫn đến viêm vú hay áp xe vú. Viêm vú dễ xảy ra nếu trẻ ngừng bú hoặc sữa không được lấy ra. Vì vậy, bà mẹ nên lưu ý thay đổi cách cho con bú.

- Sửa lại tư thế cho bú, để trẻ ngậm bắt vú đúng. Tiếp tục cho trẻ bú ở bên vú không đau.
- Sau khi cho bú xong, để trẻ tự nhả vú ra, bôi sữa mẹ lên chỗ vú nứt sẽ giúp da mau lành.
- Nếu trẻ chưa bú tốt, cần phải vắt sữa, cho uống bằng cốc hoặc thìa. Khi mẹ đỡ đau thì cho bú trở lại.

22. Cho trẻ bú mẹ như thế nào khi núm vú quá ngắn?

Một số bà mẹ nghĩ rằng núm vú ngắn thì trẻ không bú được. Thực ra độ dài của núm vú không quan trọng, chỉ cần trẻ ngậm bắt vú đúng thì sẽ mút được sữa.

Nhiều đầu vú trông dẹt, ngắn nhưng kéo ra được thì không có vấn đề gì, trẻ vẫn có thể ngậm vú sâu và mút được nhiều sữa. Một số núm vú không co giãn tốt trong lúc mang thai nhưng sau khi sinh, trẻ mút sẽ kéo dài ra nên vẫn có thể cho bú mẹ được. Rất hiếm gặp loại núm vú bị tụt vào.

Nếu núm vú quá ngắn có thể xử trí như sau:

- Kéo giãn hai bên quầng vú thì núm vú sẽ lồi ra và trông dài hơn.
- Nhẹ nhàng kéo đầu vú và quầng vú để tạo thành núm vú.
- Nếu núm vú co giãn dễ dàng, thì người mẹ có thể cho con bú dù núm vú ngắn một chút.
- Nếu núm vú bị tụt thì bà mẹ có thể dùng bơm hút sữa bằng tay để kéo núm vú ra.
- Trước khi mang thai, bà mẹ có thể tập vê đầu vú mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 5 phút, núm vú sẽ giãn tốt hơn.
- Sau khi sinh, cho trẻ bú càng sớm càng tốt. Bảo đảm cho trẻ bú đúng cách núm vú sẽ dần được kéo dài ra.
- Nếu vú bị ứ sữa, mẹ phải vắt bớt sữa cho vú mềm để trẻ dễ ngậm bắt vú.
- Trẻ phải tập ngậm đầu vú và một phần quầng vú trong miệng để giúp cho trẻ bú được các loại núm vú ngắn, co giãn kém hoặc núm vú tụt.

23. Làm gì khi trẻ không chịu bú mẹ?

Trẻ không chịu bú mẹ do nhiều nguyên nhân:

Do trẻ ốm đau:

Trẻ bị bệnh thường bú kém, thậm chí không chịu bú mẹ, trong thời gian này phải vắt sữa mẹ cho trẻ ăn bằng cốc, thìa và tập dần cho trẻ bú mẹ.

Một số trẻ mới sinh không chịu bú mẹ thì có thể trẻ bị đau ở da, cơ xương do khi đẻ phải can thiệp bằng forcep, giác hút. Khi đó bà mẹ nên thay đổi tư thế cho con bú, tìm cách bế trẻ thích hợp để không chạm vào chỗ đau của trẻ.

Những trẻ khó bú vì tưa miệng cần phải đánh tưa cho trẻ bằng mật ong hoặc Nystatin. Nếu trẻ tắc ngạt mũi cần hút sạch mũi thì trẻ mới bú được.

Viêm vú và áp xe vú:

Khi ống sữa tắc dễ gây viêm vú, áp xe vú. Vú trở nên sưng đỏ, căng, đau và mẹ bị sốt. Cần điều trị theo chỉ dẫn của y tế. Mẹ có thể tiếp tục cho con bú bên vú lành. Sau điều trị khỏi mẹ cố gắng cho bú trở lại càng sớm càng tốt.

Do cách bú:

Cho trẻ bú chai sẽ cản trở việc ngậm bắt vú, dần dần trẻ bỏ bú mẹ, nếu cần phải ăn thêm sữa thì nên cho ăn bằng cốc thìa, xen kẽ các bữa bú mẹ.

Cách bế khi trẻ bú

Ngậm bắt vú sai là nguyên nhân cơ bản làm cho trẻ không chịu bú mẹ, cần giúp trẻ cách ngậm bắt vú đúng để bú có hiệu quả. Một số

trường hợp mẹ tạo sữa quá nhiều, trẻ bú dễ sặc và sợ bú, vì vậy trước khi cho bú nên vắt bớt sữa, giữ vú theo tư thế gọng kìm để sữa chảy chậm.

Một số thay đổi trong sinh hoạt của trẻ:

Trẻ phải xa mẹ khi mẹ đi làm hoặc thay người chăm sóc cũng làm cho trẻ không chịu bú, cho nên cố gắng giảm sự ngăn cách giữa mẹ và trẻ. Mùi của mẹ khi dùng nước hoa, ăn tỏi cũng có thể làm cho trẻ khó chịu, vì vậy nên tránh sử dụng khi cho trẻ bú.

24. Bà mẹ nên làm gì khi vú bị căng tức sữa?

Khi cho con bú, vú mẹ có thể bị căng tức sữa do những nguyên nhân thường gặp sau đây:

Tình trạng ứ sữa gây căng tức vú:

Khi sữa bắt đầu "xuống", hai bên vú có cảm giác căng cứng do mô vú bị ứ sữa.

Hiện tượng căng tức sữa sẽ ít xảy ra nếu con nằm cạnh mẹ suốt ngày đêm và cho bú thường xuyên, bú sớm ngay sau đẻ và trẻ ngậm bắt vú đúng.

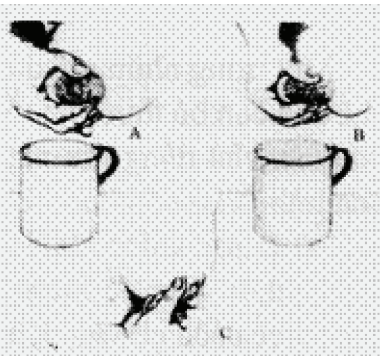
Khi mẹ bị căng tức sữa thì cần xử trí kịp thời để mẹ không bị mất sữa.

- Tiếp tục cho trẻ bú mẹ và bú đúng cách.
- Nếu không cho trẻ bú được thì vắt sữa mẹ cho trẻ uống bằng cốc và thìa. Vắt sữa nhiều lần để tránh ứ sữa.

- Đắp khăn ấm lên vú, xoa nhẹ xung quanh bầu vú.
- Mẹ có thể bị sốt nhẹ do căng tức sữa nhiều nhưng thường khỏi nhanh sau khi sữa được lưu thông nhờ đắp ấm, xoa bóp, cho bú và vắt sữa.

Tắc ống dẫn sữa:

Khi sữa bị tắc không chảy ra được, tạo thành một khối trong vú đau nhức và đỏ lên thì có thể là do tắc ống dẫn sữa, cần điều trị để tránh bị viêm vú và áp xe vú.



Cách vắt sữa

- Tiếp tục cho trẻ bú thường xuyên, nếu trẻ không bú được phải vắt sữa cho uống bằng cốc và thìa.
- Cho trẻ bú đúng tư thế, ngậm vú sâu và đầy trong miệng để lấy được sữa ra.
- Đắp ấm vú để làm mềm vú rồi xoa bóp nhẹ nhàng từ phần vú bị cứng đi xuống phía núm vú để ống dẫn sữa được lưu thông.

25. Cho trẻ bú như thế nào khi mẹ đi làm?

Một trong những lý do thường gặp làm cho mẹ không thể cho con bú thường xuyên được là

khi mẹ phải đi làm. Mẹ cần chủ động thu xếp thời gian của mình để có thể tranh thủ cho con bú.

- Trước khi trở lại làm việc 2 - 4 ngày, mẹ nên dành thời gian để hướng dẫn cho người chăm sóc trẻ về cách cho ăn. Không nên nghĩ rằng vì đi làm thì phải cho trẻ bú bình để tập cho trẻ quen dần với thức ăn nhân tạo.
- Mẹ nên tranh thủ cho trẻ bú vào ban đêm, sáng sớm và bất cứ lúc nào ở nhà để duy trì nguồn sữa mẹ. Như vậy, trẻ vẫn nhận được sữa mẹ ngay cả khi bắt đầu cho ăn bổ sung.
- Vắt sữa trước khi mẹ đi làm và để lại cho người nhà cho trẻ uống bằng cốc. Vắt sữa vào trong cốc sạch có miệng rộng càng tốt. Đậy cốc sữa bằng một miếng vải sạch hay đĩa sạch và để ở nơi mát hay trong tủ lạnh. Sữa mẹ có thể để lâu hơn sữa bò vì có chất chống nhiễm khuẩn (4 giờ).
- Không cần phải hâm nóng sữa trước khi cho trẻ uống. Nếu sữa quá lạnh chỉ cần ngâm cốc sữa vào nước nóng.
- Nếu không vắt sữa thường xuyên, lượng sữa sẽ giảm. Vắt sữa sẽ giúp cho mẹ được thoải mái và bớt chảy sữa. Có thể vắt sữa ở nơi làm việc, cho vào bình sạch có nắp đậy mang theo và gửi về nhà cho trẻ.

Nhiều bà mẹ vẫn tiếp tục cho con bú sữa mẹ trong khi họ phải làm việc cả ngày và trẻ vẫn khoẻ mạnh.

26. Làm gì khi mẹ bị chảy sữa ướt áo?

Một số bà mẹ thường thấy chảy sữa trong những tuần đầu sau sinh. Ở những bà mẹ cho con bú, vú chảy sữa khi chưa cho con bú là chuyện bình thường vì vú có thể tự chảy sữa khi mẹ nghĩ đến con một cách âu yếm.

Việc chảy sữa nhiều và liên tục làm cho các bà mẹ khó chịu, ngượng ngập và lúng túng. Tuy nhiên, điều đó cho thấy mẹ có nhiều sữa và sau vài tuần trẻ bú thường xuyên sữa sẽ tự chảy điều hoà hơn.

Khi bị chảy sữa ướt áo, người mẹ nên để vài lớp vải sạch hoặc khăn mặt nhỏ dưới áo để thấm sữa. Cần thay vải đó thường xuyên và giặt sạch sẽ. Bà mẹ có thể vắt bớt sữa trước khi cho trẻ bú.

27. Làm thế nào để tăng tạo sữa và phục hồi sữa mẹ?

Tăng tạo sữa là khi sữa mẹ giảm đi và mẹ cần tăng lượng sữa cho con bú. Phục hồi sữa mẹ hay tiết sữa trở lại là khi mẹ đã ngừng cho con bú nay muốn có sữa để tiếp tục cho con bú.

Có nhiều cách để mẹ có thể tạo nhiều sữa và tiết sữa trở lại.

- Mẹ cần có niềm tin là sẽ có đủ sữa cho con bú.
- Mẹ nên nghỉ ngơi và thư giãn tinh thần trong khi cho con bú.
- Mẹ nên ăn uống nhiều loại thức ăn cho đủ chất, ngoài 3 bữa ăn chính nên ăn thêm 2-3 bữa phụ. Không nên ăn kiêng thái quá và uống đủ nước (1,5-2 lít/ngày). Cần nhớ rằng sữa mẹ sẽ được tạo ra nhiều và chất lượng sữa tốt nếu mẹ được ăn uống đủ chất.

Cho trẻ ăn sữa bằng thìa

- Mẹ nên ở gần trẻ nhiều hơn để có thể cho trẻ bú ít nhất 10 lần trong ngày và cho bú bất cứ khi nào trẻ muốn. Yếu tố quan trọng nhất để tăng tạo sữa là phải cho trẻ bú. Bú nhiều sẽ tạo sữa nhiều.
- Đảm bảo trẻ được bú mẹ ở tư thế đúng và bú thường xuyên, kể cả ban đêm.
- Trong khi chờ đợi tiết sữa trở lại hoặc tăng lượng sữa, mẹ có thể cho trẻ ăn thêm sữa nhân tạo. Nhưng không nên sử dụng bình sữa và đầu vú cao su mà

nên pha sữa trong cốc rồi cho uống bằng thìa. Khi mẹ đã có sữa hoặc tăng nhiều hơn trước, thì có thể giảm dần lượng sữa nhân tạo.

- Nên kiểm tra sự tăng cân của trẻ để biết trẻ có nhận được đủ sữa hay không. Nếu trẻ vẫn chưa tăng cân tốt (cân trẻ mỗi tuần hoặc nửa tháng) thì tiếp tục cho trẻ ăn sữa nhân tạo trong vài ngày.
- Mẹ cố gắng cho trẻ ngậm bú vú cả khi chưa có sữa hoặc ít sữa. Làm như vậy rất có lợi vì chỉ khi nào trẻ ngậm vú nhiều thì vú mới tiết ra nhiều sữa.

Khoảng thời gian để làm tăng lượng sữa và tiết sữa trở lại rất khác nhau tuỳ theo từng trường hợp. Mẹ dễ tiết sữa, nếu trẻ còn nhỏ, còn được bú mẹ 1 đến 2 lần trong ngày hoặc bú đêm... Nếu trẻ đã ngừng bú mẹ thì khoảng 1 đến 2 tuần hoặc lâu hơn thì vú mới tiết sữa (tuỳ theo thời gian ngừng bú). Tuy nhiên, mẹ vẫn có thể tiết sữa trở lại nếu kiên trì cho trẻ ngậm vú thường xuyên. Việc tiết sữa trở lại cũng không khó đối với những trẻ đã ngừng bú từ lâu (một số trường hợp xin con nuôi bà mẹ cũng đã thành công trong việc tạo nguồn sữa mẹ).

28. Khi mẹ bị bệnh, có nên tiếp tục cho trẻ bú không?

Một trong những lý do bà mẹ thường ngừng

cho con bú là khi mẹ bị bệnh, bà mẹ sợ rằng con mình có thể bị lây bệnh. Tuy nhiên, rất hiếm khi bà mẹ bị mắc bệnh cần ngừng nuôi con bằng sữa mẹ. Hầu hết các bệnh nhiễm trùng thường gặp, việc nuôi con bằng sữa mẹ không làm tăng nguy cơ mắc bệnh cho trẻ vì khi mẹ bị các bệnh nhiễm trùng thì cơ thể sẽ sản sinh các kháng thể. Các kháng thể này cũng có trong sữa mẹ chính là sự bảo vệ tốt nhất cho trẻ. Nhưng nếu mẹ bị nhiễm HIV, lao tiến triển, suy tim nặng thì không nên cho bú vì dễ làm cho bệnh của mẹ diễn biến nặng, hơn nữa một số bệnh có thể lây truyền sang con qua nguồn sữa mẹ.

29. Sử dụng thuốc ở bà mẹ cho con bú như thế nào?

Bà mẹ cho con bú khi dùng thuốc thì cần xem xét đến những loại thuốc bà mẹ sử dụng có ảnh hưởng tới con hay không.

Hầu hết các loại thuốc đều qua sữa mẹ nhưng với một lượng rất nhỏ, một số thuốc có ảnh hưởng đến trẻ, có thể gây tác dụng phụ, rất ít khi phải ngừng cho con bú với các loại thuốc thông thường: thuốc hạ sốt, giảm đau, vitamin...

Nhưng khi bà mẹ dùng thuốc chống ung thư, hoặc đang điều trị chất phóng xạ nên ngừng cho con bú.

Một số thuốc gây tác dụng phụ mà đôi khi

phải ngừng cho con bú như thuốc chữa tâm thần, co giật.

Một số thuốc kháng sinh nên tránh như chloramphenicol, tetracyclin, metronidazone, sulphonamid.

Không sử dụng những thuốc làm giảm sự tiết sữa như thuốc lợi tiểu, thuốc tránh thai có chứa estrogen.

Do vậy, ở những bà mẹ cho con bú khi sử dụng thuốc nên theo chỉ định của bác sĩ.

30. Có nên tiếp tục cho con bú khi bà mẹ có thai không?

Mẹ có thai vẫn có thể cho con bú vì không hại gì cho trẻ và thai nhi. Một số bà mẹ mang thai vẫn cho con bú cho đến khi sinh trẻ thứ hai.

Mẹ cần được ăn uống nhiều hơn cả về số lượng và chất lượng vì phải nuôi đến 3 người. Việc cai sữa quá sớm là rất nguy hiểm cho trẻ, vì vậy nếu mẹ đang mang thai vẫn nên tiếp tục cho con bú kéo dài ít nhất là đến thời kỳ trẻ ăn bổ sung tốt.

Nếu mẹ cần phải cai sữa trẻ thì nên cai sữa từ từ. Giảm số lần bú trong ngày. Cai sữa đột ngột có thể gây sang chấn tinh thần làm cho trẻ không chịu ăn và dễ mắc bệnh.

31. Bà mẹ bị nhiễm HIV có cho con bú được không?

Hiện nay người ta đã tìm thấy HIV trong sữa

mẹ. Qua nghiên cứu cho thấy cứ 7 trẻ bú sữa của người mẹ HIV dương tính thì 1 trẻ bị nhiễm HIV qua sữa mẹ.

Mặc dầu có nguy cơ như vậy nhưng cũng phải thấy được tính ưu việt của sữa mẹ. Hơn nữa không phải tất cả những trẻ bú sữa mẹ có HIV dương tính đều bị nhiễm HIV.

Đối với trẻ sơ sinh HIV do lây nhiễm từ mẹ thì sữa mẹ có thể làm cho bệnh tiến triển chậm, các triệu chứng của bệnh xuất hiện muộn hơn.

Vì vậy, nếu bà mẹ bị nhiễm HIV thì nên cân nhắc xem nguy cơ truyền HIV cho con mình qua sữa mẹ nguy hiểm hơn nguy cơ trẻ bị nhiễm khuẩn do nuôi nhân tạo, hay nguy cơ trẻ chết do không được bú mẹ cao hơn nguy cơ truyền HIV cho con, nhưng có xu hướng là nếu mẹ bị nhiễm HIV thì không nên cho con bú hoặc rút ngắn thời gian nuôi con bằng sữa mẹ.

Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới, ở các nước phát triển và những nơi có điều kiện kinh tế, nếu người mẹ có HIV dương tính thì không cho trẻ bú sữa mẹ.

32. Trẻ bú mẹ, nhưng chậm lớn, có phải do sữa mẹ không?

Trong thực tế có nhiều nguyên nhân làm cho trẻ chậm lớn nhưng trẻ chậm lớn thì không phải do chất lượng sữa mẹ dù ở bất cứ bà mẹ nào.

Ở trẻ bú mẹ nếu không mắc bệnh gì, nguyên nhân chậm lớn thường do trẻ không nhận đủ sữa mẹ.

Trẻ không bú đủ sữa là do trẻ ngậm bắt vú sai, bú muộn sau đẻ, bú không thường xuyên, số lần cho bú quá ít. Thời gian của mỗi bữa bú quá ngắn, trẻ không nhận đủ sữa đồng thời cũng không nhận được sữa cuối giàu chất béo.

Bên cạnh đó còn do yếu tố tâm lý của bà mẹ, nếu bà mẹ lo lắng thiếu tin tưởng vào nguồn sữa của mình sẽ hạn chế sự xuống sữa.

Các bà mẹ không nên cai sữa để nuôi trẻ bằng thức ăn khác như sữa bò nhất là khi trẻ còn nhỏ dưới 12 tháng tuổi và bản thân bà mẹ đang cho trẻ bú, vì trẻ ăn sữa bò dễ có nguy cơ suy dinh dưỡng và mắc các bệnh nhiễm khuẩn đặc biệt là tiêu chảy.

Vì vậy cần tìm nguyên nhân, điều chỉnh lại cách cho bú để trẻ nhận được đủ sữa theo nhu cầu, giúp trẻ ăn no chóng lớn.

33. Cai sữa muộn có làm cho trẻ lười ăn không?

Thức ăn tốt nhất cho trẻ nhỏ là sữa mẹ, nhưng không chỉ nuôi trẻ đơn thuần bằng sữa mẹ, vì sữa mẹ không đáp ứng đủ nhu cầu cho sự phát triển của trẻ. Vì vậy, từ 6 tháng trở lên trẻ cần được ăn bổ sung và dần dần tiến tới cai sữa trong khoảng thời gian từ 18 - 24 tháng.

Thời gian cai sữa sau 18 - 24 tháng vẫn không làm cho trẻ biếng ăn những thức ăn khác. Sữa mẹ không phải là thức ăn chủ yếu, nhưng nếu trẻ bú thêm một ít sữa mẹ vẫn tốt. Điều quan trọng là phải cho trẻ ăn thức ăn bổ sung đầy đủ như bột, cháo, cơm lẫn với thịt, cá, trứng, đậu đỗ, dầu mỡ và rau quả.

Biếng ăn ở thời kỳ này có thể do trẻ chưa thích nghi kịp với chế độ ăn mới hoặc món ăn đơn điệu, ép trẻ ăn quá nhiều dẫn đến ức chế bài tiết các men tiêu hoá. Thời gian xa mẹ trong ngày nhiều hơn hoặc thay người chăm sóc cũng làm cho trẻ biếng ăn.

Vì vậy các bà mẹ cần tìm nguyên nhân, chú ý cách nuôi dưỡng, thời gian bú mẹ vẫn có thể kéo dài không ảnh hưởng đến sự thèm ăn của trẻ.

34. Khi cho con bú, mẹ ăn rau xanh thì phân của trẻ cũng có màu xanh phải không?

Khi thức ăn vào đường tiêu hoá sẽ được thấm mật, có màu xanh của bilirubin sẽ chuyển hoá dần thành stercobilinogen (có màu vàng) theo phân ra ngoài nên phân có màu vàng.

Trong một số trường hợp phân xuống ruột quá nhanh, bilirubin không kịp chuyển thành stercobilinogen nên phân có màu xanh.

Chính vì vậy, khi đang cho con bú mẹ ăn rau xanh không gây cho trẻ đi ỉa phân xanh. Màu xanh của rau là màu của hạt diệp lục khi vào

đường tiêu hoá đều được các men tiêu hoá phân huỷ thành các phân tử đơn mới được hấp thu vào cơ thể mẹ, sau đó đến cơ quan tạo sữa. Nên màu xanh của rau không phải là màu xanh của phân khi trẻ bú mẹ.

35. Nếu cần cho trẻ ăn thêm sữa thì nên sử dụng sữa như thế nào?

Trước hết, những bà mẹ đang cho con bú thì nên tận dụng nguồn sữa mẹ.

Trong một số trường hợp phải cho trẻ ăn thêm sữa thì tốt nhất là cho ăn sữa bò dưới dạng sữa bột.

Hiện nay, trên thị trường có rất nhiều loại sữa bột được chế biến theo những công thức khác nhau nhưng đều hướng về mô hình gần giống sữa mẹ nhằm đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng trẻ em theo từng lứa tuổi. Nhãn hiệu sữa bột nào cũng có 2 loại, sữa cho trẻ dưới 6 tháng và sữa cho trẻ trên 6 tháng.

Thật khó có thể khẳng định nhãn hiệu sữa bột nào là tốt nhất đối với trẻ vì nó còn phụ thuộc vào sự tiêu hoá, hấp thu và khẩu vị của trẻ theo từng loại sữa. Vì vậy, các bà mẹ cần theo dõi để chọn loại sữa bột nào cho phù hợp với trẻ.

Khi sử dụng sữa bột cho trẻ em thì cần pha chế theo sự chỉ dẫn đã ghi trên hộp, số lần cũng như số lượng mỗi bữa tuỳ theo tháng tuổi. Sau khi pha xong thì cho trẻ ăn ngay. Sữa pha để lâu

trên 2 giờ không dùng cho trẻ. Sữa đã pha không uống hết phải bỏ đi. Pha sữa đựng vào cốc và cho ăn bằng thìa, không nên dùng chai và đầu vú cao su vì chai khó rửa sạch dễ bị tiêu chảy. Trẻ bú chai sẽ cản trở việc ngậm bắt vú nên dần dần trẻ bỏ bú mẹ.

36. Bà mẹ cần làm gì khi trẻ khóc?

Trẻ thường khóc khi có điều gì đó khác thường; khóc vì đói, vì ướt bẩn, hoặc bị bệnh. Vì vậy, khi trẻ khóc hãy tìm nguyên nhân để xử trí.

Trẻ khóc vì đói:

Trẻ bị đói thường ngủ ít sau mỗi bữa bú. Trẻ có thể ngủ ngay sau khi ăn nhưng chỉ ngủ chừng 1 giờ rồi thức giấc và khóc đòi bú.

Trẻ khóc vì bệnh:

Trẻ không khóc nhiều nhưng khóc đột ngột, có thể do bị đau như viêm tai giữa, đau bụng, tiêu chảy, lồng ruột,... Cần đưa trẻ đến cơ sở y tế để điều trị.

Trẻ khóc vì cơ thể tạm thời tăng nhu cầu sữa:

Thường xảy ra khi trẻ được 2 đến 3 tháng tuổi, trẻ hay khóc và đòi bú thường xuyên. Đó là khi cơ thể trẻ phát triển nhanh nên lượng sữa mẹ cung cấp không đủ cho trẻ. Nếu mẹ cho trẻ bú nhiều lần hơn thì trong vài ngày lượng sữa mẹ sẽ tăng, đáp ứng đủ nhu cầu của trẻ.

Khi thời tiết nóng, trẻ khóc đòi bú vì khát.

Không cần phải cho trẻ uống thêm nước, chỉ cần cho trẻ bú mẹ nhiều hơn.

Trẻ khóc vì đau bụng:

Ở một số trẻ đau bụng có thể là do những chất trong thức ăn của mẹ qua sữa, chất này không hợp với trẻ (ví dụ như cua, cá, sữa bò...). Mẹ nên ngừng những thức ăn trên trong một vài tuần. Nếu trẻ hết đau bụng, mẹ phải ngừng ăn những thức ăn này cho tới khi trẻ được 4 đến 6 tháng tuổi, nếu trẻ không hết đau bụng thì mẹ vẫn có thể tiếp tục ăn bình thường.

Một số trường hợp trẻ có cơn đau bụng sinh lý. Khi bị đau bụng, trẻ thường khóc dai dẳng và co hai đầu gối gập vào bụng. Cơn đau thường xảy ra vào một thời điểm nào đó trong ngày, thường vào buổi tối. Trẻ khóc cho tới khi được 2 đến 3 tháng tuổi rồi tự nhiên hết (khóc dạ đề). Tuy trẻ khóc và đau bụng nhưng vẫn lên cân tốt. Do đó khi trẻ có cơn đau bụng thì mẹ cần bế trẻ, xoa ép nhẹ nhàng bụng trẻ, trẻ sẽ đỡ khóc.

Trẻ khóc vì bú không ra sữa:

Khi trẻ khóc và đòi bú thường xuyên do tư thế bú không đúng. Mẹ nên sửa lại cách bế con và cách ngậm bắt vú của trẻ.

Trẻ đòi bế:

Một số trẻ thường khóc nhiều hơn bình thường mỗi khi thấy không vừa ý chuyện gì đó,

dường như đây là cá tính của trẻ. Trẻ muốn được bế và chăm sóc nhiều hơn những đứa trẻ khác. Mẹ cố gắng làm thoả mãn ý thích đòi bế của trẻ. Có thể trẻ cũng hết khóc khi được bế và được nghe giọng ru trầm ấm của bố mẹ.

37. Nên cho trẻ ăn bổ sung như thế nào?

Khi trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên (sau 180 ngày) ngoài bú mẹ cần phải ăn bổ sung (ăn sam, ăn dặm) vì thời kỳ này sữa mẹ không đủ đáp ứng nhu cầu về số lượng và chất lượng cho cơ thể trẻ ngày càng lớn lên.

Ăn bổ sung quá sớm hoặc quá muộn sẽ làm cho trẻ chậm lớn và suy dinh dưỡng.

Cho trẻ ăn bổ sung đúng về thời gian sẽ giúp cho trẻ thích ứng dần với các thức ăn mới, các thực phẩm khác nhau, đồng thời giúp bộ máy tiêu hoá của trẻ hoàn thiện dần, từ chế độ ăn lỏng đến đặc và cứng.

Đa dạng hóa thực phẩm trong bữa ăn bổ sung của trẻ

Bữa ăn của trẻ cần có đủ các loại thực phẩm như gạo, đậu hoặc thịt, cá, trứng, rau xanh và dầu mỡ. Chế biến thức ăn cho trẻ phải phù hợp theo từng lứa tuổi. Các loại thức ăn cần xay thành bột, thái nhỏ, nghiền nát, nấu kỹ cho dễ tiêu.

38. Thức ăn bổ sung của trẻ như thế nào để có đủ chất dinh dưỡng?

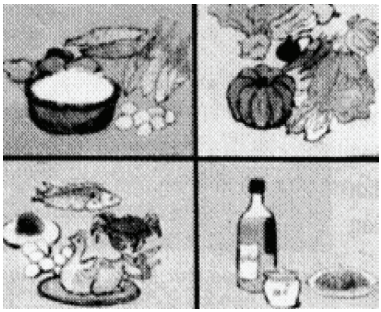
Để có đủ chất dinh dưỡng, cần phải cho trẻ ăn đủ bốn nhóm thực phẩm sau:

- Chất đường bột (glucid): là nhóm thức ăn cung cấp nhiệt lượng chủ yếu cho cơ thể. Ở nước ta thường dùng gạo, ngô, khoai được chế biến dưới dạng bột để sử dụng cho trẻ.
- Chất đạm (protid): là nguyên liệu để xây dựng và tái tạo các tổ chức trong cơ thể, là thành phần chính của các kháng thể để chống đỡ lại các bệnh nhiễm khuẩn, là thành phần của men và các nội tiết tố rất quan trọng trong sự phát triển và duy trì các hoạt động chuyển hoá của cơ thể.

Thức ăn giàu đạm nguồn động vật có giá trị dinh dưỡng cao như: trứng, sữa, thịt, cá, tôm, cua, lươn, nhộng, phủ tạng (gan).

- Thức ăn giàu đạm nguồn thực vật là đậu đỗ (đậu đen, đậu xanh, đậu nành ...), trong đó đậu nành (đậu tương) có hàm lượng đạm (protid) và béo (lipid) cao nhất. Đây là loại thức ăn khi hỗn hợp với ngũ cốc sẽ trở thành những thức ăn giàu dinh dưỡng như thức ăn động vật, giá lại rẻ hơn.

- Chất béo (lipid): gồm dầu, bơ, mỡ... Dầu và mỡ bổ sung năng lượng cho bữa ăn của trẻ và làm cho thức ăn mềm hơn, trẻ dễ nuốt. Ngoài mỡ động vật nên cho trẻ ăn thêm dầu như dầu lạc, dầu vừng, dầu đậu nành... Vì dầu có tỷ lệ acid béo không no cao hơn mỡ nên dễ hấp thu. Cho trẻ ăn dầu mỡ ngoài việc tăng năng lượng của khẩu phần còn giúp trẻ hấp thu các loại vitamin tan trong dầu mỡ như: vitamin A, E, D, K...



Bữa ăn bổ sung của trẻ cần có 4 nhóm thực phẩm

Các vitamin, chất khoáng và chất xơ: rau xanh và quả chín là nguồn cung cấp vitamin và chất khoáng. Các loại rau có lá màu xanh thẫm như: rau ngót, rau muống, rau giền, mồng tơi, rau cải... và các loại quả chín: đu đủ, xoài, chuối, cam, quýt, hồng xiêm... đều chứa nhiều vitamin C, β-caroten (tiền vitamin A) và sắt giúp trẻ phòng chống khô mắt và thiếu máu.

39. Nên cho trẻ ăn trứng như thế nào?

Trứng nói chung và trứng gà nói riêng là loại

thực phẩm động vật giàu đạm và vitamin A rất cần thiết cho nhu cầu phát triển của trẻ. Mặc dù trứng là loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, song mỗi tuần chỉ nên cho trẻ ăn 3 lần, mỗi lần tuỳ thuộc vào tháng tuổi của trẻ mà cho ăn từ 1/4 lòng đỏ đến 1/2 và đến 1 quả là đủ (trẻ lớn ăn cả lòng trắng). Trẻ nhỏ ăn trứng gà tốt hơn trứng vịt. Trứng gà quấy vào bột cháo cho trẻ nhỏ hoặc luộc, rán cho trẻ lớn ăn. Không nên cho trẻ ăn trứng sống vì khó tiêu và dễ bị nhiễm khuẩn, đồng thời cũng không nên cho trẻ ăn quá nhiều trứng trong một bữa. Ngoài ra, thay đổi món ăn, thay đổi các loại thực phẩm khác nhau sẽ giúp trẻ có cảm giác ăn ngon, đồng thời bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

40. Làm gì khi trẻ không chịu ăn thịt?

Trẻ không chịu ăn thịt hoàn toàn phụ thuộc vào người mẹ hoặc người nuôi trẻ. Điều quan trọng là phải tập cho trẻ ăn từ khi bắt đầu ăn bổ sung và luôn thay đổi cách chế biến phù hợp với khẩu vị của trẻ. Từ 6 tháng tuổi trở lên trẻ có thể ăn được thịt.

Đối với trẻ dưới 3 tuổi: băm hoặc xay, giã nhỏ thịt cho vào nấu bột hoặc cháo, nên thay đổi các loại thịt khác nhau để trẻ không bị chán ăn. Cho ăn từ ít một sau đó tăng dần lên, lúc đầu có thể nấu ít thịt với trứng, cá, tôm, sau đó tăng dần thịt và giảm các loại thực phẩm kia.

Đối với trẻ trên 3 tuổi: nên chế biến thức ăn dưới nhiều dạng khác nhau và phối hợp với các loại thực phẩm khác. Ví dụ: chế biến dưới dạng chả lá lốt, xương xông, chả nướng. Phối hợp với các loại thực phẩm khác như trứng đúc thịt, đậu phụ nhồi thịt rán hoặc nghiền nhỏ đậu phụ trộn lẫn thịt băm và trứng viên rán, thịt trộn lẫn với mực xay viên rán. Băm nhỏ thịt nấu súp, nấu canh cho trẻ ăn cùng với cơm.

41. Cho trẻ ăn rau như thế nào khi trẻ không chịu ăn?

Rau tuy không cung cấp năng lượng nhưng lại là nguồn cung cấp vitamin và chất khoáng quan trọng trong bữa ăn, đồng thời là nguồn cung cấp chất xơ quan trọng giúp cho quá trình tiêu hoá thức ăn, phòng chống táo bón.

Hiện nay có nhiều trẻ không chịu ăn rau, nguyên nhân là do bố mẹ không chịu cho trẻ ăn rau vì quan niệm cho rằng rau không phải là chất bổ, hoặc cho trẻ ăn rau thì dễ bị tiêu chảy, ỉa phân xanh, hoặc chế biến phức tạp. Do đó cần tập cho trẻ ăn rau từ thời kỳ bắt đầu ăn bổ sung.

Đối với trẻ nhỏ dưới 2 tuổi: cho trẻ ăn rau bằng cách thái, băm, giã nhỏ lá rau xanh cho lẫn vào bột hoặc cháo, tăng dần từ ít đến nhiều và thay đổi các loại rau trong bữa ăn hàng ngày của trẻ.

Đối với trẻ lớn: từ 3 tuổi trở lên, lúc đầu có thể thái nhỏ, nấu canh dạng súp trộn lẫn vào

cơm cho trẻ ăn, khi nấu cũng phải chọn loại rau để nấu từng loại canh thích hợp. Ví dụ: rau mồng tơi, rau đay nấu với cua, rau ngót nấu với thịt, rau cải nấu với cá rô, cá quả. Trẻ lớn hơn có thể ăn rau xào, rau luộc.

42. Cho trẻ ăn hoa quả thay rau có được không?

Hoa quả đúng là rất quý, rất có ích cho cơ thể, song, nếu dùng hoa quả thay rau xanh là không hợp lý. Hàm lượng vitamin và các chất khoáng trong rau cao hơn trái cây, ví dụ hàm lượng β - caroten, các loại vitamin và chất khoáng trong rau giền cao gấp 2-6 lần trong cam, chanh. Các chất xơ trong rau còn có tác dụng chống táo bón. Một số loại rau, nhất là rau gia vị còn có tác dụng chữa trị nhiều bệnh và là nguồn kháng sinh thực vật rất quý như: hành, cà rốt, tỏi, tía tô... Như vậy, rau có ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với sức khoẻ. Vì vậy, bên cạnh việc cho con uống nước cam, nước chanh, ăn dưa hấu, hồng xiêm... các bà mẹ cần nhớ cho thêm rau xanh mỗi khi nấu cháo, bột, cơm cho con ăn. Càng cho trẻ ăn nhiều loại rau và hoa quả thì càng cung cấp đủ vitamin và chất khoáng cần thiết cho trẻ.

43. Cho trẻ ăn cơm sớm thì trẻ mau cứng cáp, có đúng không?

Theo quan niệm của các cụ trước kia nghĩ

rằng cho con ăn cơm sớm thì trẻ mau cứng cáp, chính vì vậy nhiều chị em phụ nữ hiện nay vẫn cho con ăn cơm sớm. Đó là quan niệm sai lầm, không có cơ sở khoa học, mà ngược lại còn ảnh hưởng đến tiêu hoá, sức khoẻ và sự phát triển của trẻ.

Cho trẻ ăn cơm sớm, bộ máy tiêu hoá của trẻ chưa thích ứng kịp thời từ chế độ ăn hoàn toàn là sữa mẹ sang chế độ ăn đặc và cứng, nhất là khi chưa có răng, trẻ không nhai được, rất khó tiêu hoá. Đặc biệt, một số bà mẹ ở nông thôn, vùng sâu, vùng xa vẫn còn cho trẻ ăn cơm nhai, cơm mớm rất mất vệ sinh, thậm chí còn là nguồn lây lan truyền bệnh cho trẻ.

Đối với trẻ em thì chế độ ăn được tuần tự từ các thức ăn lỏng như sữa, chuyển sang bột loãng, bột đặc rồi cháo và cơm.

Nguyên tắc cho trẻ ăn cần thực hiện theo trình tự như sau:

- 6 tháng đầu hoàn toàn bú sữa mẹ.
- 6 tháng trở lên cùng với sữa mẹ tập cho trẻ ăn bổ sung mỗi ngày 1-2 bữa bột loãng,

Cho trẻ ăn bổ sung phù hợp với lứa tuổi

quấy đặc dần lên, mỗi bữa 4-6 thìa (tương đương 20 - 30 ml).

- Từ 7- 8 tháng: bú mẹ + 3 bữa bột đặc (2/3 bát mỗi bữa và quả nghiền).
- Từ 9 -11 tháng: bú mẹ + 3 bữa bột hoặc cháo (3/4 bát mỗi bữa) + 1 bữa phụ.
- Từ 12-24 tháng: bú mẹ + 3 bữa cháo đặc hoặc cơm nát (1 bát mỗi bữa) + 2 bữa phụ.
- 25 - 36 tháng: 3 bữa chính + 2 bữa phụ. Trẻ có thể ngồi ăn cùng gia đình nhưng ưu tiên thức ăn cho trẻ, cơm nấu mềm và hơi nát.

44. Có nên cho trẻ ăn nhiều bánh, kẹo không?

Trẻ em nào cũng thích ăn ngọt. Trong bánh kẹo có rất nhiều đường, đường dễ hấp thu vào máu. Cơ thể con người rất cần đường, trong máu lúc nào cũng có một lượng đường glucose nhất định. Lượng đường trong máu hạ thấp sẽ gây cảm giác đói, rất muốn ăn, nếu không ăn sẽ rất mệt mỏi. Tuy nhiên, nếu ăn nhiều bánh kẹo, nhất là ăn trước bữa ăn thì có hại vì chất ngọt làm cho trẻ có cảm giác no nhanh nên chán ăn các thức ăn khác, gây mất cân bằng năng lượng. Trẻ có cảm giác no nhưng không đủ dinh dưỡng cho nhu cầu của cơ thể và thường dẫn đến suy dinh dưỡng. Chất ngọt còn dễ tạo điều kiện làm

hỏng răng của trẻ do ứ lại ở miệng và chuyển thành acid ăn mòn răng, nhất là nếu sau khi ăn ngọt, trẻ không uống nước súc miệng (đặc biệt là trước khi đi ngủ). Bởi vậy, các bà mẹ nên cho trẻ ăn bánh kẹo vào các bữa phụ.

45. Ở lứa tuổi nào trẻ có thể ăn được sữa chua?

Sữa bò dưới dạng sữa chua là loại sữa được lên men nhờ một loại vi khuẩn. Thành phần của sữa chua cũng giống như sữa bình thường nhưng sữa chua có ưu điểm là chất đạm trong sữa dễ tiêu hoá hơn và chất đường lactose trong sữa chuyển thành acid lactic nên ít bị rối loạn tiêu hóa.

Sữa chua có thể được chế biến từ sữa đậu nành. Sữa chua ở dạng đông, cứng và lạnh. Trẻ 6 tháng tuổi trở lên có thể ăn được sữa chua.

Khi cho trẻ ăn sữa chua cần chú ý: không nên cho trẻ ăn quá nhiều. Một ngày chỉ nên ăn tối đa là 500 ml. Về mùa đông vẫn có thể cho trẻ ăn được nhưng nên ngâm sữa chua vào nước nóng cho bớt lạnh.

46. Có nên cho trẻ ăn mì chính không?

Mì chính (acid glutamic) là một loại acid amin nhưng không thuộc trong 8 acid amin cần thiết cho cơ thể. Nếu trong khẩu phần ăn hàng ngày có đủ lượng đạm từ thịt, cá, trứng, tôm, cua, vừng, lạc, đậu đỗ thì đã có đủ lượng acid glutamic.

Mì chính không chứa thành phần dinh dưỡng cần thiết đối với cơ thể mà chỉ là chất phụ gia điều vị gây cảm giác "vị ngọt" nhưng không nên sử dụng quá nhiều mì chính cho trẻ để giảm bớt các thức ăn khác..

Với trẻ nhỏ không nhất thiết phải cho ăn mì chính vì cơ quan bài tiết của trẻ chưa hoàn thiện nên khó thải được muối natri của acid glutamic ra khỏi cơ thể. Mặt khác cho ăn mì chính sẽ làm cho trẻ phụ thuộc vào vị ngọt của mì chính, lười ăn các thức ăn khác cần thiết cho sự phát triển của cơ thể.

Do đó, trong khi chế biến thức ăn cần tạo ra vị ngon ngọt thực sự của các thức ăn bằng các thực phẩm tự nhiên.

47. Trẻ ở lứa tuổi mẫu giáo ăn uống như thế nào là hợp lý?

Lứa tuổi mẫu giáo là lứa tuổi mà trẻ có thể ăn được các món ăn giống như người lớn, trừ các loại gia vị cay, chua.

Không nên cho trẻ uống nước ngọt trước bữa ăn

Đối với trẻ 4-5 tuổi, nhu cầu năng lượng đã bằng 2/3 nhu cầu năng lượng của người lớn lao động nhẹ. Nhưng số lượng mỗi bữa ít hơn người lớn rất nhiều. Vì vậy, ở lứa tuổi mẫu giáo vẫn phải

cho trẻ ăn 4-5 bữa một ngày. Ngoài các bữa ăn chính cùng gia đình, cho trẻ ăn thêm các bữa phụ bằng các thức ăn mềm như: súp, sữa, phở, bún...

Trong các bữa ăn hàng ngày, ưu tiên cho trẻ ăn các loại thức ăn có nhiều đạm như: thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua... Chú ý ăn thêm rau xanh và dầu mỡ.

Sau bữa ăn cho trẻ ăn thêm hoa quả chín. Tuyệt đối không cho trẻ ăn bánh kẹo, nước ngọt, quả ngọt trước bữa ăn, vì các thức ăn ngọt gây ức chế sự thèm ăn của trẻ.

Nếu trẻ ăn tại nhà trường thì gia đình cần cho trẻ ăn thêm các bữa như: bữa sáng trước khi đến trường, bữa chiều sau khi đón trẻ và bữa tối để đảm bảo cho trẻ ăn đủ số lượng trong ngày.

48. Khi trẻ biếng ăn thì phải làm thế nào?

Biếng ăn là tình trạng hay gặp ở trẻ nhỏ, trẻ thường ăn ít, bỏ ăn hay sợ ăn, thậm chí đến bữa ăn thấy bát bột là trẻ khóc hay chạy trốn. Có trẻ chỉ ăn nước rau, nước tương, mắm... với cơm mà không chịu ăn thịt, cá, sữa, và rau quả. Điều này dẫn đến thiếu hụt các chất dinh dưỡng.

Nguyên nhân chủ yếu làm cho trẻ biếng ăn:

- Trẻ mắc các bệnh cấp tính: sốt, viêm mũi họng, tiêu chảy và viêm phổi...
- Trẻ mọc răng sưng lợi.
- Trẻ mải chơi, ăn uống không có giờ giấc.

- Trẻ hay ăn quà vặt hoặc uống nước ngọt trước khi ăn.
- Thức ăn chế biến không hợp khẩu vị của trẻ.
- Một số bà mẹ dùng thức ăn như sữa, chuối để uống lẫn với thuốc làm trẻ sợ và luôn cảnh giác với những thức ăn đó.

Khi trẻ biếng ăn thì cha, mẹ phải làm như thế nào?

- Nếu trẻ biếng ăn do mắc các bệnh cấp tính thì phải điều trị nguyên nhân nhiễm khuẩn trước và thực hiện chế độ nuôi dưỡng tốt đối với trẻ khi bị bệnh.
- Khi trẻ bắt đầu ăn bổ sung thì nên tập cho trẻ ăn đa dạng nhiều loại thức ăn và luôn thay đổi cách chế biến để kích thích trẻ ăn ngon miệng.
- Không nhất thiết nhồi ép bắt trẻ ăn đủ từng bữa, nhưng cố gắng cho trẻ ăn đủ số lượng thức ăn trong ngày (lấy bữa nọ bù bữa kia).
- Khi trẻ lớn hơn nên kể chuyện ngộ nghĩnh về thức ăn và màu sắc của thức ăn rau xanh, bí đỏ, cà rốt, màu vàng của trứng, mầu nâu của tôm, cua và chế biến ngon lành tạo mùi vị hấp dẫn, thay đổi món ăn để trẻ thích ăn hơn.
- Không nên cho trẻ ăn bánh kẹo trước

bữa ăn hoặc uống nước ngọt trong bữa ăn vì dễ làm cho trẻ ăn ít.

- Không uống thuốc với các loại thức ăn như sữa, nước quả, chuối vì làm cho trẻ vừa sợ thức ăn đó, lại vừa giảm tác dụng của thuốc.
- Không dùng bữa ăn để thưởng phạt. Nên khuyến khích động viên trẻ trong khi ăn.

49. Khi trẻ bị tưa miệng thì phải làm gì?

Tưa miệng do một loại nấm có tên là *Candida albicans* gây ra. Nấm này có thể lây từ tay người chăm sóc, chai sữa, đầu vú. Biểu hiện lúc đầu là những chấm trắng nhỏ giống như cặn sữa, sau đó lan rộng thành mảng trắng trên mặt lưỡi, vòm miệng, trong má. Những mảng này dần dần ngả màu vàng dính vào niêm mạc miệng. Nếu nấm mọc dày có thể lan xuống họng, khí quản, thực quản, dạ dày, ruột gây viêm phổi, tiêu chảy... Tưa làm cho trẻ đau miệng, khó bú, trẻ bỏ bú và quấy khóc. Do vậy, cần vắt sữa mẹ và cho ăn bằng thìa.

Trong dân gian có thể đánh tưa miệng bằng mật ong lau vào lưỡi, khoang miệng ngày 3-4 lần hoặc dùng nước rau ngót giã nhỏ lau ngày 3-4 lần trong 2-3 ngày cũng có kết quả tốt. Nếu không khỏi, cần đưa trẻ đi khám để sử dụng thuốc theo hướng dẫn của y tế.

50. Làm gì khi trẻ bị nôn trớ?

Nôn trớ là tình trạng thức ăn trong dạ dày bị đẩy lên thực quản rồi trào ra miệng.

Nôn trớ hay gặp ở trẻ nhỏ là do ăn quá nhiều, bú quá no, bú chai, ngậm vú giả. Nôn thường xuất hiện sớm, số lượng chất nôn không nhiều, chủ yếu là thức ăn. Do vậy, chỉ cần thay đổi cách cho ăn bằng cách chia nhỏ thức ăn làm nhiều bữa trong ngày hoặc tăng số lần cho bú, mỗi bữa bú một ít và sau khi bú xong nên bế trẻ 10 - 15 phút rồi mới đặt trẻ nằm. Nếu trẻ bú bình với đầu vú cao su thì khi bú cần nghiêng bình sao cho sữa ngập cổ bình để tránh nuốt không khí vào dạ dày.

Nôn trớ có thể do rối loạn thần kinh thực vật, nôn thường xuất hiện sớm trong những ngày đầu sau đẻ, nôn trong khi bú hoặc sau khi bú dù ăn sữa mẹ hay sữa bò, trẻ vẫn háu ăn, ít bị sụt cân. Vì vậy, cần cho trẻ bú nhiều lần hơn bình thường. Sau mỗi lần bú, bế trẻ đầu cao một lúc, sau đó để trẻ nằm nghiêng bên trái 10 phút rồi chuyển sang phải, cuối cùng đặt trẻ nằm ngửa. Nếu trẻ ăn sữa bò thì pha thêm nước cháo. Nôn có thể tự khỏi khi trẻ bắt đầu ăn chế độ bột loãng, quấy đặc dần lên.

Nôn trớ còn do trẻ mắc các bệnh nhiễm khuẩn, nhất là tiêu chảy, viêm mũi họng, viêm phổi, viêm màng não... và một số bệnh ngoại khoa như lồng ruột, tắc ruột... Nếu thấy trẻ đột

ngột nôn, nôn nhiều và kèm theo các triệu chứng đặc hiệu của từng bệnh thì cần đưa trẻ đến khám ở cơ sở y tế.

Tóm lại, khi trẻ bị nôn trớ cần tìm nguyên nhân để xử trí, nhưng cần lưu ý khi trẻ bị nôn thì nên đặt trẻ nằm nghiêng một bên để chất nôn không bị hít vào đường thở, tránh cho trẻ bị sặc.

51. Làm gì khi trẻ bị táo bón?

Trẻ bị táo bón thường do ăn uống quá ít chất xơ, uống ít nước và do thói quen hay nhịn đi đại tiện.

Khi bị táo bón phải cho trẻ ăn các loại thức ăn có nhiều chất xơ: các loại rau xanh, đặc biệt là các loại rau có tính chất nhuận tràng như rau khoai lang, rau mồng tơi, rau giền... Đối với trẻ nhỏ thì thái rau nhỏ cho vào cháo bột, trẻ lớn có thể luộc, nấu canh. Ngoài ra, nên cho trẻ ăn thêm khoai lang, khoai sọ, khoai tây, ăn nhiều các loại quả chín như đu đủ, chuối, cam, bưởi. Trước khi ăn thì nên xoa bụng cho trẻ để kích thích nhu động ruột.

Đối với trẻ lớn nên tập thói quen đi đại tiện đúng giờ vào một giờ nhất định, khi muốn đi đại tiện phải đi ngay, không được nhịn.

52. Làm thế nào để biết trẻ được nuôi dưỡng đúng?

Trẻ được nuôi dưỡng đúng là trẻ được "ăn no"

theo đúng nghĩa khoa học là đầy đủ khối lượng thức ăn, đầy đủ các chất dinh dưỡng và có sự cân đối các chất dinh dưỡng. Để biết chính xác trẻ có thường xuyên được ăn no đủ hay không thì cần theo dõi cân nặng bởi vì trong những năm đầu, nhất là năm đầu tiên, cơ thể trẻ phát triển rất nhanh. Trẻ 6 tháng tuổi cân nặng tăng gấp 2 lần so với khi mới sinh và sẽ tăng gấp 3 lần khi được 12 tháng tuổi. Người mẹ cần quan tâm thường xuyên tới sức khoẻ của con bằng cách làm quen và sử dụng tốt biểu đồ tăng trưởng. Hãy cân con hàng tháng vào một ngày nhất định, sau mỗi lần cân lại chấm lên biểu đồ một điểm tương ứng với tháng tuổi của trẻ, nối dần các điểm chấm đó lại với nhau sẽ thấy được "Con đường sức khoẻ" của trẻ. Khi đường biểu diễn sức khoẻ của trẻ nằm trong hai đường cong và đi lên song song với đường cong chuẩn của biểu đồ là trẻ phát triển bình thường. Khi đường biểu diễn sức khoẻ của trẻ nằm dưới đường cong dưới, đi ngang hoặc đi xuống là sức khoẻ của trẻ đã có vấn đề, cần đưa trẻ tới thầy thuốc khám bệnh, tư vấn để có hướng xử trí thích hợp (nếu nhẹ thì chỉ cần điều chỉnh chế độ ăn uống ngay tại nhà, nếu nặng thì cần có chế độ chăm sóc đặc biệt...). Nếu sau đó thấy đường biểu diễn sức khoẻ của trẻ đi lên (cân nặng tăng) là có kết quả. Chú ý: trên biểu đồ tăng trưởng

hướng đi của đường biểu diễn là quan trọng nhất. Nếu đường biểu diễn theo chiều hướng:

Cân trẻ thường xuyên để theo dõi sự phát triển của trẻ

Đi lên là bình thường: ／

Nằm ngang là đe doạ: ——

Đi xuống là nguy hiểm: ＼

53. Trẻ không tăng cân trong 2 tháng liền, nhưng cân nặng vẫn ở trong giới hạn bình thường thì có ảnh hưởng gì không?

Trẻ tuy chưa bị suy dinh dưỡng nhưng 2 tháng liền không tăng cân có nghĩa là sự phát triển của trẻ đang bị ngừng lại. Đó là dấu hiệu báo động về sức khỏe và chế độ nuôi dưỡng chưa tốt. Mức độ ảnh hưởng đến sức khoẻ nhiều hay ít tuỳ thuộc vào chế độ nuôi dưỡng và bệnh tật của trẻ. Nguyên nhân làm cho trẻ không tăng cân có thể là:

- Ăn chưa đủ, thiếu chất, bú mẹ không đủ, ăn ít bữa, thức ăn của trẻ nghèo dinh dưỡng... ít thức ăn động vật, đậu đỗ, thiếu dầu mỡ, không đủ năng lượng cho trẻ hoạt động và phát triển nên trẻ không tăng cân.
- Ăn tốt nhưng chơi đùa quá sức, tiêu hao năng lượng nhiều, cần cho trẻ ăn thêm.
- Trẻ bị mắc một bệnh nào đó nhưng chưa nhận thấy.

Vì vậy, cần điều chỉnh chế độ ăn, nếu trẻ vẫn không tăng cân thì nên đưa trẻ đến khám tại cơ sở y tế.

54. Hàng tháng trẻ tăng cân nhưng cân nặng vẫn ở dưới giới hạn bình thường thì có đáng lo ngại không?

Hàng tháng trẻ tăng cân có nghĩa là trẻ vẫn phát triển bình thường, không có gì đáng ngại. Nhìn trên biểu đồ tăng trưởng thì chiều hướng tăng cân của đường biểu diễn cân nặng là quan trọng, mặc dầu cân nặng của trẻ còn nằm ở dưới giới hạn bình thường. Vì vậy, có thể duy trì cách nuôi dưỡng hiện tại nhưng cần chú ý đảm bảo đủ số bữa ăn của trẻ, đủ số lượng và chất lượng mỗi bữa, đồng thời chăm sóc trẻ tốt hơn, quan tâm gần gũi, tình cảm với trẻ để giúp trẻ tiếp tục tăng cân, nhanh chóng đạt được cân nặng ở mức không bị suy dinh dưỡng.

55. Làm thế nào để phát hiện trẻ bị suy dinh dưỡng?

Biện pháp đơn giản nhất để biết được trẻ phát triển bình thường hay suy dinh dưỡng là cân cho trẻ đều đặn hàng tháng để theo dõi diễn biến cân nặng của trẻ.

- Hàng tháng nếu trẻ tăng cân đều đặn thì đó là dấu hiêu quan trọng của một trẻ khoẻ mạnh, phát triển bình thường.
- Không tăng cân là dấu hiệu báo động về sức khoẻ và chế độ nuôi dưỡng chưa tốt.
- Nếu ở những vùng sâu, vùng xa không có điều kiện cân trẻ thì có thể dùng số đo vòng cánh tay trái để đánh giá tình trạng dinh dưỡng của trẻ, nhưng chỉ áp dụng cho trẻ từ 13 - 59 tháng tuổi.

Cách đo:

Dùng thước dây mềm, không chun giãn, có độ chia 0,1 cm để đo. Vòng đo đi qua điểm giữa cánh tay tính từ mỏm khuỷu đến mỏm cùng vai.

- Vòng cánh tay của trẻ đạt 13,5 cm là bình thường.
- Từ 12,5 cm đến dưới 13,5 cm là đe doạ suy dinh dưỡng.
- Dưới 12,5 cm là đã bị suy dinh dưỡng.
- Dưới 11,5 cm là suy dinh dưỡng nặng.

56. Nuôi dưỡng trẻ suy dinh dưỡng như thế nào?

Trẻ suy dinh dưỡng thường kém ăn và hay bị

rối loạn tiêu hoá. Vì vậy phải cho ăn nhiều bữa trong ngày, mỗi bữa một ít để đảm bảo số lượng thức ăn cần thiết cho trẻ, đồng thời phải cung cấp năng lượng cao hơn trẻ bình thường.

Đối với trẻ từ 1 - 2 tuổi, ngoài bú mẹ, cần ăn thêm 4 bữa/ngày. Trẻ từ 3 - 5 tuổi, cần ăn 5 - 6 bữa/ngày.

Trong chế độ ăn, ngoài gạo để nấu bột, cháo hoặc cơm thì cần phải có thêm thịt hoặc cá, trứng, đậu đỗ, rau xanh và dầu mỡ. Cho ăn thêm hoa quả chín.

Một số trẻ có thể vẫn thèm ăn, nhưng chế độ ăn thiếu năng lượng, vì vậy nên cho dầu mỡ quấy với bột cháo hoặc cho dầu mỡ vào nước canh, rau xào...

Cách chế biến thức ăn phải phù hợp với khẩu vị của trẻ, luôn thay đổi món ăn để trẻ ăn ngon miệng.

57. Trẻ thấp bé nhẹ cân hơn các trẻ cùng lứa tuổi thì có ảnh hưởng đến sức khoẻ không?

Quá trình phát triển của trẻ là kết quả tổng hợp của nhiều yếu tố, trong đó yếu tố dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng, thậm chí giữ vai trò quyết định trong sự lớn lên của trẻ, nhất là trong những năm đầu.

- Trẻ nhẹ cân hơn các trẻ cùng tuổi, có nghĩa là cân nặng theo tuổi của trẻ thấp.

- Trẻ thấp còi hơn các trẻ cùng tuổi, có nghĩa là chiều cao theo tuổi của trẻ thấp.
- Trẻ gầy còm so với các trẻ cùng tuổi, có nghĩa là cân nặng theo chiều cao của trẻ thấp.

Nguyên nhân là do thiếu dinh dưỡng gần đây hoặc kéo dài làm cho trẻ chậm lớn.

Trẻ thấp bé nhẹ cân hơn so với trẻ cùng tuổi thì sức khoẻ của trẻ cũng kém hơn trẻ bình thường và dễ bị mắc các bệnh nhiễm khuẩn, đồng thời ít nhiều có ảnh hưởng đến khả năng học tập và trí thông minh của trẻ.

58. Trẻ thấp bé nhẹ cân có phải do di truyền không?

Sự tăng trưởng và phát triển của trẻ không phụ thuộc hoàn toàn do yếu tố di truyền mà còn chịu sự chi phối rất lớn của chế độ dinh dưỡng và môi trường, đặc biệt khi trẻ còn nhỏ, dưới 6 tuổi.

Nếu bà mẹ nuôi dưỡng trẻ trong môi trường vệ sinh kém và chế độ dinh dưỡng kém thì trẻ sẽ không thể đạt được cân nặng và chiều cao bình thường.

Chế độ dinh dưỡng có ảnh hưởng rõ rệt đến sự phát triển của trẻ trong 2 năm đầu và tuổi dậy thì. Bởi vậy trong giai đoạn này cần cho trẻ ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng để đáp ứng nhu cầu cơ thể đang lớn nhanh.

Tuy nhiên, trong những năm đầu của cuộc sống, con của các ông bố, bà mẹ thấp bé nhẹ cân vẫn có tốc độ lớn như trẻ bình thường nếu trẻ được ăn uống đầy đủ và đúng cách.

59. Suy dinh dưỡng bào thai có ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ sau này không?

Suy dinh dưỡng bào thai là thể suy dinh dưỡng sớm nhất. Trẻ đẻ ra đủ tháng (270 - 280 ngày) nhưng cân nặng lúc đẻ thấp dưới 2500 gam.

Trẻ suy dinh dưỡng thường chậm phát triển chiều cao, cân nặng và ảnh hưởng tới não, gan, thận... Não của trẻ phát triển rất mạnh trong quý III của thời kỳ bào thai và hoàn thiện trong 3 năm đầu. Nếu trẻ bị suy dinh dưỡng trong giai đoạn này sẽ làm cho não chậm phát triển, trẻ ít nhanh nhẹn và kém thông minh.

Tuy nhiên, những ảnh hưởng đó có để lại di chứng sau này hay không còn tuỳ thuộc vào suy dinh dưỡng sớm hay muộn và suy dinh dưỡng được phục hồi nhanh hay chậm.

Vì vậy, khi trẻ bị suy dinh dưỡng bào thai được nuôi dưỡng đúng và đầy đủ trẻ sẽ phục hồi cân nặng như trẻ bình thường trong vòng 2 đến 3 tháng và sau đó trẻ phát triển bình thường.

Nếu suy dinh dưỡng tiếp tục kéo dài nhiều tháng thì sau này cân nặng, chiều cao của trẻ đều thấp, trí tuệ thường kém phát triển.

60. Nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng bào thai như thế nào?

Ngay sau sinh trẻ suy dinh dưỡng bào thai thường có nguy cơ:

- Hạ đường huyết gây rối loạn nhịp thở.
- Hạ thân nhiệt.
- Hạ calci máu gây co giật.

Vì vậy, ngay sau đẻ phải cho trẻ bú sớm. Mẹ bế trẻ liên tục để ủ ấm cho trẻ. Theo dõi trẻ để phát hiện sớm các dấu hiệu trên.

Trẻ suy dinh dưỡng bào thai, sau khi ra đời nếu được nuôi dưỡng tốt và đúng cách sẽ phát triển nhanh và đạt tới cân nặng của trẻ bình thường sau 2 -3 tháng. Nhưng do bộ máy tiêu hoá của trẻ suy dinh dưỡng bào thai kém hoàn thiện, việc nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ rất quan trọng.

Về dinh dưỡng:

- Đảm bảo cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Cho trẻ bú sớm trong vòng một giờ sau đẻ, bú nhiều lần hơn trẻ đủ tháng. Nếu trẻ bú kém phải vắt sữa mẹ, cho ăn bằng thìa.
- Chỉ cho trẻ ăn bổ sung khi trẻ được 6 tháng tuổi. Ăn uống đủ chất (đạm, béo, vitamin, chất khoáng từ 4 nhóm thực phẩm).

Chăm sóc:

- Chăm sóc da và rốn cho trẻ bằng cách

tắm và rửa rốn hàng ngày bằng nước sạch và các dung dịch sát khuẩn.

- Cho trẻ tiêm phòng đầy đủ.
- Uống vitamin A theo lịch.
- Uống phòng vitamin D sớm.

61. Tại sao trẻ suy dinh dưỡng hay mắc các bệnh nhiễm khuẩn?

Khi trẻ bị suy dinh dưỡng thường giảm khả năng đáp ứng miễn dịch.

- Kháng thể IgA tiết tham gia vào miễn dịch tại chỗ giảm. Độ toan dạ dày giảm nên trẻ hay mắc bệnh tiêu chảy.
- Lượng tế bào lympho T và B lưu hành giảm nên trẻ suy dinh dưỡng dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn, đặc biệt viêm phổi và tiêu chảy.
- Thiếu vitamin A, C làm giảm chức năng bảo vệ da và niêm mạc.

Khi trẻ bị nhiễm khuẩn thường kém ăn, hay bị nôn trớ nên lượng thức ăn đưa vào cơ thể không đáp ứng đủ nhu cầu làm cho tình trạng suy dinh dưỡng nặng thêm.

62. Trẻ suy dinh dưỡng ăn thịt cóc có tốt không?

Thịt cóc cũng là nguồn dinh dưỡng tốt. Trong 100 gam thịt cóc có chứa 18,6 gam đạm (protid), ngoài ra còn có một yếu tố vi lượng khác, đặc biệt

là kẽm rất tốt cho sự phát triển và phục hồi dinh dưỡng của trẻ. Theo quan niệm của đông y thịt cóc có tác dụng bổ tỳ giúp cho trẻ ăn ngon miệng, tiêu hoá tốt. Tuy vậy, khi sử dụng thịt cóc cần hết sức cẩn thận để đảm bảo an toàn vì một số bộ phận của cóc như: gan, da, trứng có chứa độc tố gây chết người. Do đó, khi làm thịt cóc nhất thiết phải loại bỏ các bộ phận có chứa độc tố và tuyệt đối không để độc tố nhiễm vào phần thịt cóc làm thức ăn cho trẻ.

63. Làm thế nào để phòng tránh suy dinh dưỡng cho trẻ?

Để phòng tránh suy dinh dưỡng cho trẻ, cần chăm sóc sức khỏe và có chế độ dinh dưỡng tốt cho bà mẹ khi có thai: khám thai định kỳ, tiêm phòng uốn ván, uống viên sắt phòng thiếu máu, ăn uống đầy đủ, lao động và nghỉ ngơi hợp lý.

- Sau khi sinh cho trẻ bú sớm, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và cho trẻ bú kéo dài 18 - 24 tháng.
- Từ tháng thứ 6 trở đi (sau 180 ngày) cho trẻ ăn bổ sung với những loại thực phẩm giàu dinh dưỡng như thịt, cá, trứng, sữa, đậu đỗ, vừng lạc. Chú ý hàng ngày cho trẻ ăn rau xanh, quả chín, dầu, mỡ.
- Đảm bảo cho trẻ không bị thiếu vitamin A bằng chế độ ăn và uống vitamin A liều cao định kỳ (1 năm 2 lần).

- Tiêm chủng theo lịch.
- Quan tâm, chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ tốt trong và sau khi mắc bệnh.
- Phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn, giun sán cho trẻ.
- Cân trẻ thường xuyên và theo dõi cân nặng của trẻ bằng biểu đồ tăng trưởng.

64. Tại sao gọi là vi chất dinh dưỡng?

Vi chất dinh dưỡng là những chất mà cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ nhưng có vai trò rất quan trọng, khi thiếu sẽ dẫn đến những ảnh hưởng nghiêm trọng cho cơ thể. Khi nói đến vi chất dinh dưỡng, tức là bao gồm các vitamin (A, B, C, D, E...) và các vi khoáng (sắt, kẽm, đồng, selen, mangan...). Vitamin có nhiều trong rau quả và phủ tạng động vật. Các vi khoáng có nhiều trong thức ăn nguồn động vật.

Rau quả tươi, nguồn thực phẩm nhiều vitamin

Thiếu vi chất dinh dưỡng thường dễ mắc bệnh:

- Thiếu vitamin A gây bệnh khô mắt, thiếu vitamin B_1 gây bệnh tê phù. Thiếu vitamin D, calci gây bệnh còi xương ở trẻ em, loãng xương ở người già.

- Thiếu sắt gây bệnh thiếu máu, thiếu iod gây bệnh bướu cổ và đần độn.

Ngoài ra, có thể thiếu những vi chất khác nhưng do biểu hiện của bệnh ít rầm rộ nên khó phát hiện.

65. Thiếu vitamin A có ảnh hưởng đến sức khoẻ như thế nào?

Vitamin A có nhiều chức phận quan trọng trong cơ thể. Trước hết là vai trò của nó đối với sự tăng trưởng. Trẻ em cần vitamin A để phát triển bình thường. Thiếu vitamin A làm cho trẻ còi cọc, tăng nguy cơ mắc bệnh và tử vong, nhất là tiêu chảy, sởi, viêm đường hô hấp.

Vitamin A có vai trò duy trì thị giác bình thường khi ánh sáng giảm, do đó biểu hiện sớm của thiếu vitamin A là giảm khả năng thích nghi bóng tối, nhân dân ta gọi là "Quáng gà". Thiếu vitamin A nặng sẽ gây khô mắt dẫn tới mù loà.

Thiếu vitamin A thường gặp ở trẻ em, phụ nữ có thai, phụ nữ cho con bú vì nhu cầu vitamin A cao hơn các đối tượng khác. Nguyên nhân có thể do bữa ăn hàng ngày rất đơn điệu, thiếu dầu mỡ, thậm chí không đáp ứng đủ lượng vitamin A cần thiết.

Vitamin A có trong các thức ăn nguồn động vật như: trứng, sữa, cá, thịt, gan lợn, bầu dục, tôm... Thức ăn nguồn thực vật β - caroten có

nhiều trong các loại rau có màu xanh đậm như: rau ngót, rau muống, rau dền, rau diếp, xà lách... và các loại củ quả có màu vàng như: gấc, cà rốt, bí đỏ và quả chín như đu đủ, xoài, hồng, mơ ...

66. Làm thế nào để phát hiện quáng gà?

Quáng gà là biểu hiện sớm nhất của bệnh khô mắt do thiếu vitamin A. Quáng gà là hiện tượng giảm khả năng nhìn trong điều kiện ánh sáng yếu, đặc biệt lúc trời chập choạng tối.

Biểu hiện của quáng ga do thiếu vitamin A

Muốn phát hiện được trẻ bị quáng gà thì sự theo dõi của bố mẹ là rất quan trọng, vì chỉ có những người gần gũi, chăm sóc trẻ mới có khả năng phát hiện được các biểu hiện bất thường như khi chập choạng tối trẻ thường nhút nhát, chỉ ngồi yên tại chỗ, không dám đi lại hoặc đùa nghịch. Với trẻ lớn hơn thường đi lại khó khăn, hay vấp ngã, phải lần từng bước hoặc vịn tay vào tường và hay va chạm vào các đồ vật như nồi niêu, bàn ghế. Trẻ dưới 1 tuổi thì khó tìm nhặt đồ chơi vào buổi tối hoặc khi mẹ đưa một vật gì thì trẻ cũng khó với được.

67. Cho trẻ ăn nhiều cà rốt có tốt không?

Cà rốt thuộc loại củ, trong đời sống hàng ngày cà rốt được dùng như một loại rau thông dụng. Ngoài vai trò là rau, cà rốt còn là một vị thuốc được sử dụng để phối hợp điều trị một số bệnh.

Trong cà rốt có chứa nhiều glucose, chất lecithin, caroten, kali, magiê, sắt, calci... Cà rốt rất giàu caroten (cứ 100g cà rốt chứa 5 mg caroten). Khi vào cơ thể chất này được chuyển hoá thành vitamin A cần cho sự tăng trưởng, giúp cho mắt sáng, tăng sức đề kháng của cơ thể và giữ cho da dẻ mịn màng. Tuy nhiên, nếu ăn cà rốt nhiều liên tục, lượng caroten cao sẽ không được cơ thể chuyển hoá hết, sẽ gây tích luỹ và ứ đọng ở gan, gây chứng vàng da, ăn không tiêu, mệt mỏi. Do vậy, mỗi tuần chỉ nên cho trẻ ăn từ 2 đến 3 lần là tốt, mỗi lần một nửa củ to hoặc một củ nhỏ là vừa (50 gam).

68. Tại sao phải có dầu, mỡ trong bữa ăn có đủ vitamin A?

Bữa ăn hàng ngày phải có dầu hoặc mỡ thì lượng vitamin A trong thức ăn mới được cơ thể hấp thu bởi vì vitamin A là một loại vitamin tan trong dầu, mỡ. Bữa ăn không có dầu, mỡ là một trong những nguyên nhân gây thiếu vitamin A, mặc dù bữa ăn có sử dụng thực phẩm giàu vitamin A. Ngoài ra, dầu, mỡ là những thức ăn

giàu năng lượng, làm cho thức ăn mềm hơn, dễ nuốt. Do vậy việc sử dụng dầu, mỡ không những để hấp thu vitamin A mà còn bổ sung năng lượng vào bữa ăn của trẻ.

69. Trẻ ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng thì có cần cho uống vitamin A liều cao theo chiến dịch không?

Mục đích cho trẻ uống vitamin A liều cao trong các đợt chiến dịch nhằm đề phòng thiếu vitamin A, vì hiện nay tình trạng thiếu vitamin A vẫn đang tồn tại ở trẻ nhỏ dưới 36 tháng tuổi. Nguyên nhân chính gây thiếu vitamin A là do bữa ăn của trẻ không có đủ vitamin A, β - caroten (tiền vitamin A) cũng như các chất dinh dưỡng khác (dầu, mỡ, chất đạm...).

Về lý thuyết, khi trẻ đã ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng trong đó có đủ vitamin A thì không nhất thiết phải cho trẻ uống vitamin A liều cao. Tuy nhiên, theo số liệu đánh giá gần đây thì trẻ em Việt Nam vẫn nằm trong vùng có nguy cơ thiếu vitamin A, tỷ lệ thiếu vitamin A tiền lâm sàng còn cao. Mặt khác, tình trạng thiếu vitamin A còn có mối liên quan chặt chẽ với miễn dịch, tử vong và suy dinh dưỡng của trẻ, chính vì vậy mà Ủy ban tư vấn quốc tế về vitamin A đã khuyến cáo rằng: ở nơi nào còn có suy dinh dưỡng thì vẫn cần cho trẻ uống vitamin A liều cao. Ở Việt Nam, việc tổ chức cho trẻ uống vitamin A liều cao vẫn

cần được thực hiện trong những năm tới, chừng nào tình trạng suy dinh dưỡng trẻ em vẫn còn là vấn đề của xã hội.

Vì những lý do trên, mặc dù trẻ được ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, nhưng nếu ở địa phương có tổ chức chiến dịch uống vitamin A cho trẻ dưới 36 tháng thì nên đưa trẻ đi uống vitamin A liều cao một năm hai lần.

70. Hàng năm trẻ được uống đầy đủ vitamin A liều cao theo chiến dịch, thì có cần cho trẻ ăn các thực phẩm có vitamin A nữa không?

Do bữa ăn hiện nay của trẻ chưa đảm bảo đủ lượng vitamin A cần thiết nên hàng năm trẻ được uống bổ sung vitamin A (viên nang vitamin A liều cao). Đây chỉ là liều bổ sung chứ chưa thể bảo đảm đủ hoàn toàn lượng vitamin A cho cơ thể, mỗi liều vitamin A bổ sung chỉ có thể bảo vệ cho trẻ bình thường khỏi thiếu vitamin A trong khoảng 3-4 tháng, chưa kể nếu trẻ bị mắc các bệnh nhiễm khuẩn (sởi, tiêu chảy kéo dài, viêm đường hô hấp cấp) và suy dinh dưỡng thì nhu cầu vitamin A sẽ còn cao hơn. Vì vậy, mặc dù đã được uống vitamin A theo chiến dịch, vẫn cần cho trẻ ăn các thực phẩm có vitamin A.

Cũng cần xác định rõ rằng, uống vitamin A liều cao chỉ là giải pháp bổ sung tạm thời, cơ bản vẫn là cho trẻ ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng.

71. Các biểu hiện khi trẻ bị còi xương như thế nào?

Còi xương không chỉ ảnh hưởng đến hệ xương mà còn ảnh hưởng đến hệ thần kinh, cơ.

Các dấu hiệu sớm của bệnh còi xương là những biểu hiện ở hệ thần kinh: trẻ hay quấy khóc, ngủ không yên giấc hay giật mình, ra mồ hôi trộm, rụng tóc phía sau đầu. Dần dần xuất hiện các triệu trứng ở xương.

- Ở trẻ nhỏ: xương sọ mềm, đầu dễ bị méo mó, đầu bẹt ở phía sau hoặc một bên do tư thế nằm. Thóp rộng, chậm liền. Răng mọc chậm.
- Ở trẻ lớn hơn: đầu to có bướu, ngực dô phía trước như ngực gà. Xương sườn gồ lên ở phần nối giữa sụn và xương được gọi là chuỗi hạt sườn: ở các xương chi xuất hiện vòng cổ tay, cổ chân.
- Các cơ nhẽo làm trẻ chậm biết lẫy, bò, ngồi, đứng, đi.

Nếu không điều trị kịp thời sẽ để lại di chứng ở hệ xương như: lồng ngực biến dạng, gù vẹo cột sống, chân tay cong, chân vòng kiềng (chữ O) hoặc chân chữ bát (chữ X), khung chậu hẹp.

Các biến dạng của xương làm giảm chiều cao của trẻ, hạn chế chức năng hô hấp, thay đổi dáng đi và ảnh hưởng xấu đến sinh đẻ sau này đối với trẻ gái.

72. Trẻ chậm mọc răng hoặc chậm biết đi có phải bị còi xương không?

Trẻ chậm mọc răng là bị còi xương thì chưa hoàn toàn đúng. Chậm mọc răng chỉ là một trong các biểu hiện của bệnh còi xương. Bình thường trẻ bắt đầu mọc răng sữa vào lúc 6 tháng tuổi. Ở những trẻ bị còi xương, do cơ thể thiếu vitamin D, thiếu calci - một loại chất khoáng cần thiết cho sự phát triển mầm răng nói riêng và cho sự cốt hoá sụn ở đầu các xương dài nói chung nên những trẻ bị còi xương thường chậm mọc răng.

Chậm biết đi là một trong những dấu hiệu ở trẻ bị còi xương. Nhưng ngược lại, một trẻ chậm biết đi chưa chắc đã bị còi xương.

Bình thường, trẻ em từ 10 đến 12 tháng tuổi đã bắt đầu tập đi, nếu bà mẹ băn khoăn về việc chậm biết đi của con mình thì nên theo dõi xem trẻ có bị bệnh gì không? Đôi khi có những trẻ chậm biết đi hơn những trẻ khác nhưng cũng không mắc bệnh gì.

Tuy nhiên, ở một trẻ chậm mọc răng hoặc chậm biết đi chưa hẳn là bị còi xương thì phải xem xét những yếu tố nguy cơ như trẻ đẻ thiếu tháng (dưới 37 tuần thai), trẻ có cân nặng thấp khi sinh (dưới 2500 gam), trẻ không được bú mẹ trong 6 tháng đầu, trẻ nuôi nhân tạo bằng nước cháo, ăn bổ sung quá sớm và những trẻ hay bị viêm đường hô hấp, tiêu chảy kéo dài.

73. Nên cho trẻ còi xương ăn uống như thế nào?

Còi xương là một bệnh có liên quan đến rối loạn chuyển hoá calci, phôtpho do cơ thể thiếu vitamin D và thường gặp ở trẻ em đang thời kỳ lớn nhanh. Trẻ béo mập dễ bị còi xương và trẻ suy dinh dưỡng cũng có thể bị còi xương.

Trẻ bị còi xương, ngoài việc điều trị vitamin D theo hướng dẫn của thầy thuốc, cần chú ý đến chế độ ăn của trẻ.

- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, không cai sữa trước 12 tháng.
- Trẻ 6 tháng tuổi thì cho ăn bổ sung với những thức ăn giàu chất dinh dưỡng và giàu calci, phốtpho như: tôm, cua, cá, sữa, đậu đỗ và các loại rau xanh, chú ý ăn thêm dầu, mỡ để tăng cường hấp thu vitamin D.
- Cho trẻ uống thêm nước hoa quả và quả chín.
- Nếu cho trẻ ăn nước ninh xương thì rất ít calci và khó hấp thu.

74. Làm thế nào đề phòng được bệnh còi xương?

Muốn phòng được bệnh còi xương, phải phòng bệnh ngay từ khi còn là bào thai, người mẹ phải được ăn uống đủ chất, chú ý tăng cường những

thực phẩm có nhiều calci như: tôm, cua, cá, trứng, sữa, đậu đỗ trong suốt thời kỳ mang thai.

Cho trẻ bú sớm ngay trong vòng một giờ đầu sau đẻ để tận dụng sữa non, cho bú hoàn toàn trong 6 tháng đầu và kéo dài đến 18 tháng hoặc 24 tháng. Trong sữa mẹ tỷ lệ Ca/P rất thích hợp cho việc hấp thu của trẻ.

Từ 6 tháng trở đi cho trẻ ăn bổ sung với những thức ăn giàu calci và cho ăn thêm các loại rau, đặc biệt là thêm dầu mỡ.

Cho trẻ tắm nắng ngay trong tháng đầu sau đẻ vào buổi sáng từ 10 đến 15 phút, chỉ cần để hở hai cẳng chân cho da trẻ tiếp xúc với ánh nắng. Nơi ở của trẻ cần thoáng mát, sạch sẽ, nhiều ánh nắng mặt trời.

Nếu thấy trẻ có nguy cơ còi xương cần hỏi ý kiến thầy thuốc.

75. Tại sao trẻ nhỏ dễ bị thiếu máu, thiếu sắt?

Thiếu máu là tình trạng bệnh lý xảy ra khi hàm lượng hemoglobin trong máu xuống thấp hơn giới hạn bình thường. Thiếu máu, thiếu sắt là loại thiếu máu dinh dưỡng hay gặp nhất và chiếm tỷ lệ cao ở trẻ nhỏ.

Sau khi sinh, sữa mẹ là nguồn cung cấp sắt duy nhất. Sắt trong sữa mẹ tuy ít nhưng tỷ lệ hấp thu cao. Nếu trẻ không được bú mẹ đầy đủ sẽ bị thiếu sắt dẫn đến thiếu máu.

Trong năm đầu tiên của cuộc đời trẻ tăng trưởng rất nhanh, do đó lượng sắt cần nhiều hơn. Sắt cần cho quá trình tăng trưởng các mô (tổ chức, cơ quan) và tăng khối lượng hồng cầu. Nhu cầu sắt cho 1kg thể trọng trẻ em cao hơn so với người trưởng thành, trong khi đó lượng thức ăn cho trẻ lại ít hơn. Nguyên nhân trẻ bị thiếu máu, thiếu sắt có thể do: Thức ăn bổ sung cho trẻ thường là bột gạo, loại thức ăn nghèo sắt và chất sắt trong gạo lại khó hấp thu. Bữa ăn của trẻ ít thức ăn giàu dinh dưỡng như thịt, trứng, cá, rau xanh, quả chín. Cho trẻ ăn bổ sung (ăn sam, ăn dặm) quá sớm và thức ăn bổ sung nghèo dinh dưỡng sẽ dẫn đến thiếu máu.

76. Làm thế nào để tăng hiệu quả hấp thu sắt?

Những loại thực phẩm chứa nhiều sắt là loại thức ăn nguồn động vật như thịt, phủ tạng (tim, gan, thận, tiết), gia cầm, trứng và thuỷ sản.

Thức ăn nguồn thực vật như vừng, lạc và các loại đậu, đỗ, rau dền, rau thơm, rau ngót, ngũ cốc.

Sự hấp thu sắt phụ thuộc vào bản chất của sắt trong thức ăn cũng như tình trạng sắt của cơ thể. Sắt có trong thức ăn nguồn động vật như thịt, phủ tạng, thuỷ sản là nguồn sắt quý tỷ lệ hấp thu cao. Sắt trong ngũ cốc, rau củ và các loại hạt thì có tỷ lệ hấp thu thấp hơn nhiều và phụ thuộc vào sự có mặt của các yếu tố hỗ trợ hay ức chế hấp thu sắt trong khẩu phần.

- Các chất hỗ trợ hấp thu sắt là thịt, cá, thuỷ sản, đặc biệt là vitamin C có trong rau, quả chín.
- Các chất ức chế hấp thu sắt thường có trong các thức ăn nguồn thực vật như tanin, phytat và một số chất xơ.
- Do vậy, cần lưu ý lựa chọn các loại thực phẩm giàu sắt có tỷ lệ hấp thu cao.

77. Làm thế nào để phòng chống thiếu máu, thiếu sắt ở trẻ em?

Để phòng chống thiếu máu, thiếu sắt cho trẻ em, trước hết cần phòng chống thiếu máu cho người mẹ. Trong thời gian mang thai, ngoài chế độ ăn người mẹ cần uống thêm viên sắt để cung cấp sắt qua rau thai và sau đẻ qua nguồn sữa mẹ.

Ở trẻ nhỏ cần được bú mẹ và ăn bổ sung hợp lý.

Trẻ lớn hơn: chế độ ăn cần đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng, chú ý sử dụng các loại thực phẩm giàu sắt.

Những thực phẩm chứa nhiều chất sắt

Hàng ngày nên cho trẻ ăn các loại thức ăn giàu sắt nguồn

động vật như: gan gà, lợn, bò, trứng, sữa, tôm, cua, cá, ốc... Các thực phẩm này chứa loại sắt có tỷ lệ hấp thụ cao, đồng thời cũng là nguồn cung cấp chất đạm rất quan trọng cho trẻ. Ngoài ra, các loại thực phẩm nguồn thực vật như các họ đậu: đậu tương, đậu xanh, đậu đen, lạc vừng cũng là nguồn cung cấp sắt quan trọng. Muốn hấp thụ sắt được tốt thì cần ăn các thức ăn có chứa nhiều vitamin C như các loại rau và quả chín: chuối, đu đủ, cam, bưởi...

Bên cạnh chế độ ăn, việc tẩy giun định kỳ cho trẻ, vệ sinh cá nhân, và vệ sinh môi trường có vai trò quan trọng trong phòng chống thiếu máu ở trẻ em.

78. Thiếu iod có tác hại đến sức khoẻ như thế nào?

Thiếu iod gây bướu cổ. Bướu cổ là hình ảnh phì đại của tuyến giáp. Tuyến giáp là nơi sản xuất ra các hormon giáp trạng, trong đó iod là một nguyên liệu chủ yếu để tổng hợp các hormon này. Khi thiếu iod, cơ thể sẽ phản ứng bù trừ bằng cách tăng sinh tuyến giáp, nhằm tăng cường hoạt động để sản sinh

Bướu cổ do thiếu iod

lượng hormon đầy đủ, vì vậy dẫn đến hiện tượng phì đại tuyến giáp hay bướu cổ.

Bướu cổ do thiếu iod chỉ là phần bên ngoài mà chúng ta dễ nhận thấy. Điều quan trọng là thiếu iod còn gây ra một loạt các rối loạn chức năng, với các hậu quả nghiêm trọng mà nhiều khi khó có thể đánh giá được. Hormon tuyến giáp (T3, T4) rất cần thiết cho phát triển thể lực, trí tuệ của trẻ. Bởi vậy khi thiếu iod thường gặp các rối loạn sau:

- Ở phụ nữ có thai dễ sảy thai, thai chết lưu, thai kém phát triển, trẻ đẻ ra bị đần độn về trí tuệ do tổn thương não vĩnh viễn và có nguy cơ bị các khuyết tật bẩm sinh như liệt tay, chân.
- Thiếu iod ở thời kỳ sau đẻ, thời kỳ thiếu niên gây chậm phát triển thể lực, đần độn, khả năng học tập kém.
- Về mặt xã hội, thiếu iod gây giảm năng suất lao động, giảm phát triển trí tuệ cho cả một cộng đồng.

Những rối loạn do thiếu iod hoàn toàn có thể phòng tránh được bằng cách sử dụng muối iod.

79. Nhân dân sống ở vùng đồng bằng, ăn uống đầy đủ có cần phải ăn muối iod không?

Trong thiên nhiên, iod được dự trữ chủ yếu trong nước biển. Từ biển, iod theo hơi nước bay lên và được đưa vào đất liền; như vậy mưa đã bổ

sung iod cho đất, nhưng lại kéo theo iod ra biển. Quá trình bào mòn iod này là liên tục, lượng iod bị kéo trôi ra biển lớn hơn lượng được cung cấp, vì vậy trước kia thiếu Iod chỉ xuất hiện ở những quần thể dân cư sống ở vùng núi cao, nhưng càng ngày thiếu iod xuất hiện càng phổ biến cả ở vùng đồng bằng do đất ở nơi đây cũng bị thiếu iod.

Hãy sử dụng muối iod trong bữa ăn

Cây cỏ, lương thực, động vật được nuôi trồng ở vùng đất thiếu iod cũng bị thiếu iod và do vậy, con người ăn những thức ăn này cũng không có đủ lượng iod cần thiết. Vì thế, tất cả mọi người, dù sống ở vùng đồng bằng, thành thị, có thức ăn đầy đủ vẫn phải sử dụng muối iod trong bữa ăn hàng ngày để phòng chống bệnh bướu cổ và các rối loạn do thiếu iod.

80. Làm thế nào để xác định trẻ bị thừa cân - béo phì?

Để xác định trẻ bị thừa cân - béo phì (TC - BP) thường dựa vào các chỉ số nhân trắc cân nặng, chiều cao, bề dày lớp mỡ dưới da theo tuổi và giới.

Theo Tổ chức Y tế thế giới (1995):

- Đối với trẻ ≤ 9 tuổi:

Thừa cân: Cân nặng so với chiều cao > + 2 SD (2 độ lệch chuẩn)

Béo phì: Cân nặng so với chiều cao > + 2 SD

Bề dày lớp mỡ dưới da cơ tam đầu và cơ bả vai ≥ 90 percentile

- Đối với trẻ > 9 tuổi:

Thừa cân: BMI ≥ 85 percentile (BMI: chỉ số khối cơ thể)

Béo phì: BMI ≥ 95 percentile

Hoặc BMI ≥ 85 percentile

Bề dày lớp mỡ dưới da cơ tam đầu và cơ bả vai ≥ 90 percentile.

81. Vì sao trẻ bị thừa cân - béo phì?

Thừa cân - béo phì (TC- BP) là tình trạng cơ thể tích tụ quá nhiều mỡ do hậu quả của sự mất cân bằng năng lượng, có nghĩa là năng lượng đưa vào cơ thể vượt quá năng lượng tiêu hao.

- Trẻ bị thừa cân - béo phì là do chế độ ăn giàu năng lượng vượt quá nhu cầu nhất là năng lượng từ chất béo, tuy nhiên, ăn nhiều chất đạm, bột đường cũng bị thừa cân - béo phì vì các chất này khi vào cơ thể dư thừa đều có thể chuyển hoá thành chất béo dự trữ.
- Ít hoạt động thể lực là yếu tố song hành, nguy cơ cao gây thừa cân - béo phì. Trẻ thường dành nhiều thời gian cho hoạt động tĩnh tại như xem vô tuyến, chơi

điện tử... nhưng ít tập luyện thể dục - thể thao.

- Một số nghiên cứu cho thấy ở những trẻ suy dinh dưỡng thấp còi, trẻ nhẹ cân hoặc cân nặng lúc đẻ quá cao lớn lên dễ bị thừa cân - béo phì.
- Yếu tố di truyền về thừa cân - béo phì thì chưa được chứng minh đầy đủ, tuy nhiên, trong gia đình nếu cha mẹ bị thừa cân - béo phì thì con cái cũng có nguy cơ bị thừa cân - béo phì.

Hậu quả của thừa cân - béo phì sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ của trẻ khi trưởng thành như ngừng tăng trưởng sớm và dễ mắc các bệnh tim mạch, cao huyết áp, đái tháo đường, sỏi mật, viêm khớp...

82. Trẻ bị thừa cân - béo phì có ảnh hưởng đến sức khoẻ như thế nào?

Trẻ béo là không tốt, vì béo phì ở trẻ em là yếu tố nguy cơ cho béo phì ở người lớn. Những người lớn bị béo phì nặng thường có tiền sử béo phì ở tuổi thiếu niên. Béo phì ở trẻ em ảnh hưởng đến sức khoẻ khi trưởng thành, vì người béo phì có nguy cơ mắc các bệnh cao huyết áp dẫn đến tai biến mạch máu não, tăng cholesterol dẫn đến nhồi máu cơ tim, bệnh đái tháo đường, bệnh sỏi mật, bệnh xương khớp, thoái hoá cột sống vì luôn phải chịu sức nặng quá tải của cơ thể và có nguy

cơ cao mắc một số bệnh ung thư như ung thư vú, tử cung, tiền liệt tuyến.

Trẻ béo phì thường chậm chạp vụng về, hay bị bạn bè trêu chọc, phân biệt đối xử làm ảnh hưởng đến sự phát triển tâm lý và khả năng học tập của trẻ.

Do đó, cần phải phát hiện sớm từ lúc trẻ có nguy cơ bị thừa cân để tìm cách phòng chống. Cách tốt nhất để phát hiện trẻ bị thừa cân là luôn theo dõi cân nặng của trẻ, nếu thấy trẻ tăng cân quá nhanh trong một thời gian ngắn thì cần đưa trẻ tới khám tại cơ sở y tế, cân đo, xác định mức độ thừa cân và hướng dẫn trẻ cách tập luyện, ăn uống hợp lý.

83. Làm thế nào để giảm cân cho những trẻ thừa cân - béo phì?

Cơ thể trẻ em luôn phát triển và tăng trưởng, vì vậy trong điều trị thừa cân - béo phì ở trẻ em không được đặt ra vấn đề giảm cân, mà mục tiêu điều trị là giảm tốc độ tăng cân hay tránh tăng cân quá mức để đảm bảo sự phát triển cân đối về chiều cao và cân nặng. Không được bắt trẻ nhịn đói vì nhịn đói mỗi ngày có thể giảm 0,5 kg nhưng lại gây thiếu hụt các chất dinh dưỡng, làm giảm khối lượng cơ và rối loạn chuyển hoá, ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ và khả năng học tập của trẻ.

Nguyên tắc chính điều trị thừa cân - béo phì ở trẻ em là điều chỉnh chế độ ăn hợp lý kết hợp với hoạt động thể lực.

- Hạn chế các loại bánh kẹo, đường mật, kem, sữa đặc có đường, sữa béo. Nhưng có thể uống sữa gầy (sữa bột tách bơ). Khi chế biến thức ăn nên làm các món hấp, luộc, hạn chế các món quay, xào, rán.
- Ăn nhiều rau xanh, hoa quả ít ngọt.
- Ăn điều độ, không ăn quá no, không được bỏ bữa, không để trẻ quá đói, ăn nhiều vào bữa sáng, không nên ăn vào buổi tối trước khi đi ngủ.
- Khuyến khích trẻ tham gia các môn thể dục thể thao như: chạy, nhảy dây, đá bóng, leo cầu thang, đi bộ, bơi lội, hạn chế xem tivi, video, trò chơi điện tử.
- Thường xuyên theo dõi cân nặng, chiều cao, khẩu phần ăn hàng ngày và thời gian hoạt động của trẻ.

84. Tại sao không ăn thịt mỡ mà vẫn bị béo phì?

Nguyên nhân béo phì rất đa dạng và phức tạp, ăn thịt mỡ chỉ là một trong các nguyên nhân gây béo, có thể không ăn thịt mỡ nhưng lại ăn quá nhiều các thức ăn khác như ăn quá nhiều đồ ngọt: đường, bánh kẹo, nước ngọt, hoặc ăn quá nhiều chất bột như: cơm, bánh mì cũng gây béo

phì. Vì đường và tinh bột khi vào cơ thể một phần được đốt cháy để cung cấp năng lượng, phần còn lại dư thừa sẽ chuyển thành mỡ, nên dễ bị béo phì. Tuy không ăn thịt mỡ nhưng hay ăn các món xào, rán, quay nhiều mỡ, ăn quá nhiều dầu cũng gây béo. Béo phì còn do ít hoạt động thể lực và có thể còn do yếu tố di truyền nữa.

85. Khi trẻ bị béo phì có cần cho dầu mỡ vào bữa ăn nữa không?

Khi trẻ bị béo rồi thì chỉ phải hạn chế dầu mỡ trong bữa ăn chứ không phải là cấm ăn dầu mỡ. Vì dầu mỡ ngoài cung cấp năng lượng còn là dung môi hoà tan các loại vitamin tan trong dầu như: vitamin A phòng bệnh khô mắt, giúp trẻ phát triển thể lực, vitamin D chống bệnh còi xương, vitamin K, vitamin E tham gia vào nhiều chức phận trong cơ thể.

- Đối với trẻ nhỏ dưới 2 tuổi: vẫn có thể cho 1/2 - 1 thìa dầu hoặc mỡ vào 1 bát bột hoặc cháo của trẻ tuỳ theo mức độ béo.
- Đối với trẻ lớn: không nên cho ăn các loại thịt mỡ, da các loại gia cầm như gà, ngan, vịt. Khi nấu các món xào, rán, cho ít dầu, mỡ hơn đối với trẻ bình thường.
- Đối với trẻ béo điều quan trọng là vận động để tiêu hao năng lượng chứ không nên nhịn ăn để giảm béo.

86. Làm thế nào để dự phòng thừa cân - béo phì?

Dự phòng thừa cân - béo phì (TC - BP) chủ yếu là dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực.

- Đối với trẻ nhỏ dưới 3 tuổi:

- Chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ từ trong bào thai bằng cách chăm sóc sức khoẻ cho bà mẹ khi mang thai.
- Thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ và cho trẻ ăn bổ sung hợp lý.
- Nếu trẻ phải nuôi nhân tạo bằng sữa bột trẻ em thì không nên sử dụng thêm đường hay tinh bột.
- Khẩu phần đảm bảo đủ 4 nhóm thực phẩm (chất bột đường + thịt cá đậu đỗ + rau quả + dầu mỡ) giúp trẻ tăng trưởng bình thường.
- Đối với trẻ lớn và vị thành niên:
- Ăn uống hợp lý, đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng để trẻ phát triển bình thường. Khuyến khích trẻ ăn rau quả, hạn chế sử dụng các thực phẩm giàu năng lượng, nghèo vi chất dinh dưỡng và đồ uống nhiều đường.
- Tăng cường hoạt động thể lực với các loại hình và mức độ thích hợp theo lứa tuổi như thể dục nhịp điệu, đi bộ, chạy nhảy,

bơi lội... hạn chế xem vô tuyến, chơi điện tử hoặc thức quá khuya.

Cần theo dõi tăng trưởng của trẻ ở mọi lứa tuổi qua chỉ số cân nặng chiều cao nhằm phát hiện sớm thừa cân - béo phì để kịp thời điều chỉnh chế độ ăn uống và sinh hoạt của trẻ.

87. Trẻ sốt cao nên ăn uống như thế nào?

Khi trẻ bị các bệnh nhiễm khuẩn, thường có sốt cao, vật vã. Khi sốt cao chuyển hoá cơ bản tăng lên, cứ sốt tăng 1^0 C thì chuyển hoá cơ bản tăng lên 10%. Vì vậy, nhu cầu về nước, năng lượng, protid, vitamin và muối khoáng tăng lên nhiều. Khi trẻ sốt cao do nhiễm khuẩn thường chán ăn, vì vậy phải cho trẻ ăn những thức ăn lỏng dễ tiêu hoá, và uống nhiều nước hơn bình thường.

Các loại thực phẩm dùng cho trẻ bị sốt cao là các loại quả chín, như cam, chanh, quít, bưởi... chứa nhiều vitamin C, các loại thực phẩm giàu đạm như sữa mẹ, sữa đậu nành, sữa bò, trứng, thịt.

Trẻ dưới 6 tháng: bú mẹ nhiều lần, nếu trẻ không bú được thì mẹ vắt sữa vào cốc rồi cho trẻ uống bằng thìa và cốc.

Trẻ 6 tháng tuổi trở lên ngoài bú mẹ, cho trẻ ăn bột, cháo, súp, nấu loãng hơn bình thường quấy với thịt, trứng, cá, rau xanh và dầu mỡ, cho trẻ ăn nhiều bữa trong ngày (từ 6-8 bữa), uống thêm nước quả, sữa đậu nành. Khi trẻ đỡ sốt thì

chuyển dần sang chế độ ăn bình thường, đảm bảo số lượng và chất lượng.

Khi sốt thì không phải ăn kiêng, nhưng không nên cho trẻ ăn các loại thức ăn khô cứng, chế biến sẵn, thức ăn có nhiều mỡ khó tiêu.

88. Khi trẻ bị tiêu chảy cấp nên ăn uống như thế nào?

Tiêu chảy cấp là tiêu chảy phân lỏng trên 3 lần 1 ngày và kéo dài dưới 14 ngày.

Bù nước cho trẻ bằng đường uống:

- Cho uống ORESOL (ORS) và các loại nước khác (nước cháo muối, nước gạo rang). Ngay từ ngày đầu tiêu chảy, cứ sau mỗi lần ỉa cho trẻ uống từ 50 - 100 ml đối với trẻ dưới 2 tuổi và từ 100 - 200 ml đối với trẻ trên 2 tuổi.
- ORS: pha 1 gói với 1lít nước sôi để nguội.
- Nước cháo muối: 1 nắm gạo (50g) + 1 nhúm muối (3,5g) + 6 bát ăn cơm nước, đun nhừ lọc lấy nước đủ 1 lít.
- Nước gạo rang: 50g gạo rang vàng và nấu như nước cháo muối.

Chế độ ăn:

- Trẻ bú mẹ vẫn cho bú bình thường và tăng thêm số lần bú.
- Trẻ không bú mẹ: pha loãng sữa bò với nước cháo hoặc nước cà rốt (pha loãng

bằng 1/2 so với bình thường), cho ăn nhiều bữa trong ngày.

- Đối với trẻ đã ăn bổ sung ngoài sữa mẹ cho ăn bột, cháo, súp nấu với thịt lợn nạc, thịt gà, cà rốt, nấu nhừ loãng hơn bình thường và cho thêm dầu thực vật. Cho trẻ ăn nhiều bữa trong ngày (6-8 bữa/ngày).

Tiếp tục cho trẻ bú và ăn khi trẻ bị bệnh

Khi trẻ đỡ tiêu chảy thì chuyển dần sang chế độ ăn bình thường.

Các loại thực phẩm nên dùng khi trẻ bị tiêu chảy:

- Gạo (bột gạo), khoai tây, cà rốt.
- Thịt gà, thịt lợn nạc.
- Sữa đậu nành, sữa bò ít lactose hoặc không có lactose.
- Chuối, hồng xiêm.
- Dầu thực vật.

Các loại thực phẩm không nên dùng khi trẻ bị tiêu chảy:

- Các loại nước giải khát công nghiệp có ga và nhiều đường.

- Các loại thực phẩm có nhiều xơ, ít chất dinh dưỡng như: tinh bột nguyên hạt (đỗ, ngô) và các loại rau có nhiều chất xơ.
- Các loại thức ăn có nhiều đường: bánh, kẹo...
- Các thức ăn chế biến sẵn: giò, chả, xúc xích, thịt hun khói, patê.

89. Trẻ bị tiêu chảy kéo dài nên ăn uống như thế nào?

Tiêu chảy kéo dài bắt đầu bằng một đợt tiêu chảy cấp và kéo dài trên 14 ngày.

Nguyên nhân của tiêu chảy kéo dài có thể là do tình trạng nhiễm khuẩn còn tồn tại khi bị tiêu chảy cấp, chế độ ăn không hợp lý, sử dụng kháng sinh kéo dài... gây tổn thương niêm mạc ruột, ảnh hưởng đến quá trình hấp thu các chất dinh dưỡng.

Vì vậy, khi trẻ bị tiêu chảy kéo dài thì nên sử dụng các thức ăn dễ tiêu hoá, giá trị dinh dưỡng cao, khẩu phần có đủ protein, năng lượng và các vi chất dinh dưỡng nhưng cần lưu ý đến tình trạng kém dung nạp đường lactose, dị ứng protein sữa bò...

- Trẻ nhỏ đang bú mẹ vẫn tiếp tục cho bú, bú nhiều lần trong ngày.
- Trẻ nuôi nhân tạo bằng sữa bò thì nên

pha loãng sữa hoặc dùng sữa bò không có đường lactose, hoặc dùng sữa đậu nành.

- Trẻ lớn hơn có thể sử dụng sữa chua từ sữa đậu nành hoặc sữa bò.
- Cho trẻ ăn bột cháo ngũ cốc phối hợp với đậu đỗ hoặc thịt gà nạc và cho thêm dầu thực vật.
- Cung cấp cho trẻ thêm các vi chất dinh dưỡng như vitamin A, sắt, acid folic, kẽm để cơ thể nhanh chóng phục hồi tổn thương niêm mạc ruột.

Tránh sử dụng các thức ăn, nước uống quá mặn hoặc quá ngọt vì dễ kéo dài thời gian tiêu chảy.

90. Lịch tiêm chủng cho trẻ em

Tuổi của trẻ	Vaccin
Sơ sinh	- BCG - VGB (trong vòng 24 giờ)
2 tháng tuổi	- OPV (lần 1) - DPT-VGB-Hib (mũi 1)
3 tháng tuổi	- OPV (lần 2) - DPT-VGB-Hib (mũi 2)
4 tháng tuổi	- OPV (lần 3) - DPT-VGB-Hib (mũi 3)
9 tháng tuổi	- Sởi (mũi 1)

* Khoảng cách giữa các liều vaccin tối thiểu là 4 tuần.

Từ 1- 5 tuổi Từ 18 tháng	- Viêm não Nhật Bản mũi 1 - Viêm não Nhật Bản mũi 2 *(2 tuần – 1 tháng sau mũi 1)* - Viêm não Nhật Bản mũi 3 *(1 năm sau mũi 2)* - Sởi mũi 2
Từ 2- 5 tuổi	- Tả (Trước mùa dịch hàng năm ở vùng có nguy cơ) uống 2 lần *(lần 2 sau lần 1: 2 tuần*)
Từ 3-10 tuổi	Thương hàn: tiêm 1 mũi duy nhất

Chương II

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÝ VÀ CÁC BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN DINH DƯỠNG

91. Làm thế nào để có thể biết số cân nặng nên có?

Người trưởng thành từ 25 tuổi trở đi cân nặng thường duy trì ở mức ổn định. Có nhiều công thức để tính cân nặng "nên có" hoặc chỉ số tương đương.

- Cân nặng nên có: cách tính đơn giản bằng cách lấy chiều cao (cm) trừ đi 100 rồi chia 10 nhân với 9.

Ví dụ: một người có chiều cao 160 cm;

$$\text{Cân nặng nên có} = \frac{160 - 100}{10} \times 9 = 54 \text{ kg}$$

- Hiện nay chỉ số thường dùng và được Tổ chức Y tế thế giới khuyến nghị đó là chỉ số khối cơ thể (Body Mass Index: BMI) sử dụng cho cả nam và nữ:

$$BMI = \frac{W \text{ (Cân nặng tính bằng kg)}}{H^2 \text{ (Chiều cao tính theo m)}}$$

BMI < 18,5 : gầy, thiếu năng lượng trường diễn

BMI từ 18,5 - 25 : bình thường

BMI > 25 : thừa cân

BMI > 30 : béo phì

Chỉ số khối cơ thể khuyến nghị cho người châu Á:

BMI ≥ 23 : thừa cân

BMI từ 23-24,9 : tiền béo phì

BMI từ 25-29,9 : béo phì độ I

BMI ≥ 30 : béo phì độ II

92. Cơ thể gầy thì ăn uống như thế nào để có chỉ số khối cơ thể bình thường?

Nếu xét về khía cạnh dinh dưỡng thì người gầy là do ăn uống không đủ chất, thiếu năng lượng, thiếu nước. Mức năng lượng tiêu hao nhiều hơn mức năng lượng ăn vào. Muốn tăng cân trước hết cần ăn thêm chất béo và tăng lượng thức ăn hàng ngày, ăn thêm cơm và các món ăn xào, rán có nhiều dầu, mỡ để cung cấp năng lượng.

Để tăng số lượng thức ăn hàng ngày, ngoài 3 bữa chính cần ăn thêm các bữa phụ, uống thêm nước, nước hoa quả hoặc nước đun sôi để nguội.

Ngoài ra, cần có chế độ lao động hợp lý, không nên làm việc căng thẳng quá sức. Nên dành thời gian nghỉ ngơi thoải mái và ngủ đầy đủ.

93. Thế nào là một bữa ăn đủ chất dinh dưỡng và cân đối?

Bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng là thực phẩm của bữa ăn cung cấp đầy đủ năng lượng, đủ chất đạm, chất béo, chất khoáng, vitamin và đủ nước cho cơ thể. Trong khẩu phần có các chất sinh năng lượng là chất bột, đạm và béo. Rau và hoa quả cung cấp các vitamin, chất khoáng và xơ. Nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng thay đổi theo tuổi, giới và tình trạng sinh lý (Tham khảo Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam, Phụ lục 1).

Bữa ăn gia đình cần đảm bảo dinh dưỡng

Bữa ăn cân đối là bữa ăn trong đó các chất dinh dưỡng cân đối hợp lý. Khẩu phần năng lượng từ chất bột chiếm 65-70%, chất đạm 12-14%, chất béo 18-20%.

Bên cạnh sự cân đối về các chất sinh năng lượng còn phải bảo đảm cân đối về nguồn thức ăn động vật và thực vật. Trong thành phần chất đạm thì đạm động vật chiếm 35-40% và có đủ các acid amin cần thiết ở tỷ lệ cân đối. Chất béo nguồn thực vật là 40-50%, còn chất béo động vật chiếm 50-60% so với tổng số chất béo.

Muốn đảm bảo một bữa ăn đủ chất dinh dưỡng và cân đối, chúng ta cần thực hiện đa dạng hoá bữa ăn, sử dụng nhiều loại thực phẩm khác nhau. Phối hợp thực phẩm nguồn động vật và nguồn thực vật, ví dụ không chỉ ăn thịt, cá, mà còn ăn đậu phụ, vừng, lạc, rau và hoa quả.

94. Những loại thực phẩm nào chứa nhiều chất đạm có giá trị dinh dưỡng cao?

Chất đạm trong thức ăn được chia làm 2 loại: đạm động vật và đạm thực vật. Đạm động vật là đạm có nguồn gốc từ các loại động vật (gia cầm, gia súc và thuỷ sản). Các thực phẩm chứa nhiều đạm động vật gồm: thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua và các loại thuỷ sản. Đạm động vật có giá trị dinh dưỡng cao hơn đạm thực vật.

Đạm thực vật là đạm có nguồn gốc từ các loại cây trồng, đặc biệt là các loại hạt. Các thực phẩm chứa nhiều đạm thực vật có giá trị dinh dưỡng cao gồm các loại đậu đỗ: đỗ tương, đỗ xanh, đỗ đen, đỗ trắng, đậu quả các loại và vừng lạc.

Trong bữa ăn phải cân đối giữa đạm động vật và thực vật.

95. Có phải ăn cá tốt hơn ăn thịt?

Không thể nói ăn cá tốt hơn ăn thịt bởi vì:

- Thịt cung cấp cho cơ thể các acid amin cần thiết, các acid béo không no giúp

cho sự phát triển của nhiều tổ chức, cơ quan trong cơ thể. Ngoài ra, thịt còn có các chất khoáng, vitamin và các yếu tố vi lượng tốt như sắt, kẽm, đồng, côban. Nhưng trong quá trình tiêu hoá thịt tạo ra nhiều sản phẩm trung gian độc đối với cơ thể, trong thịt lại có nhiều mỡ, nhiều acid béo no, nếu ăn nhiều sẽ tăng nguy cơ bị các bệnh về tim mạch, cao huyết áp.

- Cá và các chế phẩm là loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao. Cá là nguồn protid quý, có đủ các acid amin cần thiết, mỡ cá có nhiều vitamin A, D và các loại acid béo chưa no. Cá, nhất là cá biển có nhiều chất khoáng quan trọng như calci, photpho, clo, natri, fluo và các yếu tố vi lượng (đồng, asen, coban, kẽm, iod...). Lượng iod ở một số loại cá biển rất cao, cá thu có từ 1,7 - 6,2 mg/kg. Thịt của cá dễ tiêu và dễ hấp thu, tổ chức liên kết phân phối đều nên khi nấu thì chóng chín, mềm, dễ tiêu hoá và hấp thu.
- Cá, thịt đều có giá trị dinh dưỡng cao, vì vậy nên ăn cả cá lẫn thịt và phối hợp với các thức ăn khác bổ sung đầy đủ thành phần các chất dinh dưỡng và tạo cảm giác ngon miệng.

96. Số lượng và chất lượng chất béo có ý nghĩa quan trọng như thế nào đối với sức khoẻ?

Ăn không đủ chất béo sẽ gây nguy hiểm đối với cơ thể và não, ngược lại khi ăn quá nhiều cũng sẽ làm tăng tích luỹ lipid cao trong máu và gây nên các bệnh về tim mạch và đái tháo đường. Chất béo động vật có nhiều acid béo no và cholesterol, nếu ăn nhiều sẽ tích luỹ cholesterol cao trong máu và dẫn đến xơ vữa động mạch.

Lượng chất béo trong khẩu phần của nhân dân ta thường thấp hơn so với nhiều nước ở miền ôn đới. Do đó chúng ta cần nâng dần lượng chất béo lên 15-20% nhiệt lượng của khẩu phần đối với người lớn và 20-25% đối với trẻ em. Với người cao tuổi nên giảm bớt lượng chất béo động vật và thay thế bằng chất béo thực vật như dầu lạc, dầu vừng, dầu đậu tương hoặc dầu cá vì dầu thực vật và dầu cá đều chứa nhiều acid béo chưa no cần thiết, giúp cho việc phòng chống bệnh tim và xơ vữa động mạch, v.v..

Ngoài ra, cần tăng cường hoạt động thể lực trong ngày sao cho phù hợp với năng lượng đưa vào cơ thể. Do điều kiện ngày càng có nhiều máy móc tự động hoá, thay thế một phần hoặc toàn bộ lao động chân tay, nên rất cần quan tâm đến các hoạt động thể lực nhằm tránh tăng cân quá mức hoặc béo phì.

97. Chất béo trans fat là gì? Có hại cho sức khỏe không?

Chất béo trans fat là nói đến các acid béo thể trans/trans fatty acid. Đó là thể đồng phân được hình thành khi hydro hóa các acid béo chưa no ở các loại dầu lỏng để chuyển sang thể rắn hơn, có độ tan chảy cao hơn và ổn định hơn. Các acid béo thể trans cũng có hình thành ở dạ dày các loài ăn cỏ nên có một ít ở sữa tự nhiên. Mặc dù chúng có nhiều tiện lợi trong công nghệ thực phẩm nhưng ảnh hưởng của chúng đối với lipid huyết thanh tương tự như các acid béo no làm tăng LDL-cholesterol nên không tốt đối với sức khỏe tim mạch. Chế độ ăn hợp lý nên hạn chế các acid béo thể trans.

Nhiều loại thực phẩm chứa chất béo thể trans có thể thấy ghi ở nhãn hydro hóa một phần, thông thường chế biến từ dầu đậu nành, dầu hạt bông, dầu ngô. Nói chung, nên tránh các loại xốt, gia vị, crem có thể rắn ở nhiệt độ thường, các thức ăn nhanh rán kỹ trong dầu mỡ, hoặc chế biến ở nhiệt độ cao. Các loại dầu mỡ lưu hành trên thị trường cần có nhãn ghi rõ hàm lượng acid béo thể trans.

98. Nhịn ăn bữa sáng có tốt không?

Bình thường chúng ta cần ăn 3 bữa trong ngày, đó là bữa sáng, bữa trưa, bữa tối. Sau khi ăn, thức ăn vào trong dạ dày, tại đây thức ăn

được nhào trộn với các men tiêu hoá nhờ sự co bóp của dạ dày. Một phần thức ăn được tiêu hoá tại dạ dày và sau đó xuống ruột non.

Thời gian thức ăn lưu lại trong dạ dày phụ thuộc vào độ tuổi, giới, hoạt động thể lực, trạng thái tâm lý... nhưng phụ thuộc chủ yếu vào bản chất hoá học của thức ăn: glucid lưu lại trong dạ dày trung bình 4 giờ, protid 6 giờ và lipid là 8 giờ. Qua một đêm nghỉ ngơi dạ dày đã trống rỗng, nếu không ăn sáng thì không tốt vì từ bữa ăn tối đến sáng hôm sau thời gian nhịn ăn tối thiểu là 10 giờ. Dạ dày luôn co bóp lúc có thức ăn cũng như khi không có thức ăn. Khi dạ dày co bóp không có thức ăn sẽ ảnh hưởng xấu đến dạ dày và có cảm giác cồn cào. Đồng thời khi quá đói, đường huyết hạ dễ mệt mỏi và giảm năng suất lao động. Chúng ta không nên nhịn ăn sáng để cơ thể quá đói và trong các bữa ăn cũng không nên ăn quá no, nên ăn 3 bữa một ngày là hợp lý.

99. Vai trò của rau quả đối với sức khoẻ như thế nào?

Rau quả là nguồn cung cấp cho cơ thể các vitamin và muối khoáng để phòng chống các bệnh thiếu vi chất. Vitamin C có nhiều trong các loại rau như ớt vàng to, rau ngót, rau mùi, mồng tơi, súp lơ, hành tươi, cà chua và các loại hoa quả như cam , chanh, quýt... Vitamin C trong quả không bị mất mát vì không qua chế biến. β -

Caroten có nhiều trong các loại rau quả có màu vàng, đỏ da cam, hay màu xanh sẫm như ớt đỏ, cà rốt, cà chua, xoài, gấc, hồng đỏ, rau ngót, rau muống, hành lá... Rau xanh là nguồn cung cấp acid folic, vitamin K. Các loại rau, đậu có nhiều vitamin nhóm B (B_1, B_2).

Rau, quả còn chứa nhiều chất khoáng có tính kiềm, đặc biệt là kali, calci, magiê có vai trò quan trọng trong nhiều chức phận hoạt động của cơ thể và cần thiết để duy trì cân bằng kiềm toan.

Rau quả còn cung cấp các chất pectin, acid hữu cơ và chất xơ. Chất cellulose của rau quả có cấu trúc mịn màng hơn so với cellulose của ngũ cốc và ở dưới dạng liên kết với các chất pectin tạo thành phức hợp pectin - cellulose có tác dụng điều hoà nhu động ruột chống táo bón, đồng thời giúp đào thải cholesterol ra khỏi cơ thể, để phòng chống bệnh tăng huyết áp, xơ mỡ động mạch.

100. Vì sao sữa là thức ăn tốt cho người bệnh và người cao tuổi?

Sữa là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Chất đạm trong sữa rất quý vì có nhiều loại acid amin cần thiết ở tỷ lệ cân đối và có độ đồng hoá cao. Chất béo của sữa giàu năng lượng, có nhiều vitamin tan trong chất béo, nhất là vitamin A. Sữa cũng là nguồn cung cấp vitamin nhóm B, nhất là vitamin B_2.

Trong sữa còn có nhiều calci dưới dạng kết hợp với casein, tỷ lệ giữa calci và phốt pho thích hợp cho nên mức đồng hoá, hấp thu calci của sữa cao.

Do vậy, sữa là thức ăn rất tốt cho người già và người bệnh nhưng vẫn cần ăn thêm các thức ăn khác để tăng cường các chất dinh dưỡng giúp cho cơ thể khỏe mạnh và người bệnh chóng phục hồi sức khoẻ.

101. Người cao tuổi cần có chế độ ăn như thế nào?

Ở người cao tuổi, hàm răng dễ bị hư hỏng, lung lay, thậm chí rụng dần, cơ nhai yếu ảnh hưởng đến việc cắn, nhai thức ăn. Trương lực dạ dày giảm, sức co bóp yếu, dịch nước bọt, dịch vị và các men tiêu hoá giảm cả về số lượng và chất lượng... Đó là những yếu tố làm cho người già ăn kém ngon miệng và tiêu hoá hấp thu giảm. Mặt khác, do hoạt động thể lực giảm, tiêu hao năng lượng ít hơn nên nhu cầu dinh dưỡng cũng giảm. Vì vậy, chế độ ăn ở người cao tuổi cần lưu ý những điểm chính sau đây:

- Giảm năng lượng ăn vào: nếu ở người trẻ tuổi mỗi ngày cần 2500 kcal thì khi 60 tuổi chỉ cần 80% (2000 kcal) và khi 70 tuổi chỉ cần 70% (1800 kcal) là đủ.
- Cần chia thức ăn thành nhiều bữa nhỏ, ăn chậm, nhai kỹ thức ăn. Nên tăng các

thức ăn nguồn thực vật: vừng, lạc, đậu đỗ, rau xanh và quả chín, giảm lượng thịt và thay bằng cá. Chế biến các món hấp luộc thay thế các món rán nướng.

- Thường xuyên thay đổi thực đơn, tránh đơn điệu, chú ý các món ăn mềm, thái nhỏ hầm kỹ, các món canh chất lượng dễ tiêu.
- Không ăn quá no, nhất là vào buổi tối vì khi nằm dạ dày căng to đẩy cơ hoành lên chèn ép cản trở hoạt động của tim. Sau khi ăn xong nên ngồi hoặc đi lại nhẹ nhàng trong vòng 30 phút sẽ giúp dạ dày nhào trộn tiêu hoá thức ăn để chuyển xuống ruột non dễ dàng.

102. Người cao tuổi có nên ăn trứng hàng ngày không?

Ngoài chất đạm (protid) có giá trị sinh học cao, trứng còn chứa nhiều calci, sắt, vitamin A là những chất rất cần cho người cao tuổi. Mặc dầu trứng có nhiều cholesterol không tốt cho bệnh tim mạch, tăng huyết áp, nhưng ở trứng cũng có lecithin giúp chuyển hoá cholesterol.

Chính vì vậy, cần dung hoà giữa những ưu điểm và hạn chế của trứng đối với sức khoẻ người cao tuổi. Do đó, không nên ăn nhiều và cũng không nên kiêng hẳn. Mỗi tuần nên có 3 quả trứng trong khẩu phần.

103. Người cao tuổi không nên ăn mỡ, chỉ nên ăn dầu thực vật, có đúng không?

Về khía cạnh sinh năng lượng thì dầu và mỡ đều cho 9 kcal như nhau. Mặt khác, nếu người cao tuổi vẫn khoẻ mạnh, không bị béo phì, không mắc bệnh tim mạch, mỡ máu không cao thì tại sao lại không ăn được mỡ?

Tỷ lệ năng lượng do chất béo (lipid) cung cấp ở các nước phát triển chiếm từ 25-35% tổng số năng lượng khẩu phần. Ở nước ta, theo khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng (2007) thì năng lượng do lipid cung cấp từ 18-25% tổng số năng lượng khẩu phần. Điều đó có nghĩa là hiện nay bữa ăn của chúng ta còn thiếu chất béo, nhất là ở nhiều vùng nông thôn, do đó không nên quá đề cao dầu thực vật mà bỏ quên mỡ động vật. Tỷ lệ dầu thực vật nên chiếm từ 40-50% tổng số lipid vì mỡ động vật như lipid của sữa và trứng có giá trị sinh học cao rất cần cho cơ thể. Mặt khác, trong dầu thực vật do có nhiều acid béo chưa no nên cũng dễ bị oxy hoá tạo thành những chất độc hại không tốt cho sức khỏe.

104. Người cao tuổi có nên ăn nhiều đường không?

Khi ăn cơm, chất bột được tiêu hoá hấp thu và chuyển thành đường dự trữ ở gan dưới dạng glycogen và được giải phóng từ từ theo yêu cầu hoạt động của cơ thể. Ngược lại, khi ăn đường

kính thì đường sẽ được đưa thẳng vào máu nên rất tốt đối với người lao động thể lực nặng, giúp hết mệt mỏi nhanh chóng. Nhưng đối với người cao tuổi, ăn nhiều đường không tốt vì sẽ tăng nguy cơ mắc bệnh béo phì, đái tháo đường, tim mạch... Đường bột (glucid) là thành phần chính trong bữa ăn của chúng ta tuỳ theo từng vùng, từng thời điểm, thường chiếm từ 60-80% năng lượng khẩu phần. Người ta coi đường hấp thu nhanh như một loại "calori rỗng", vì nếu ăn nhiều mà cơ thể không sử dụng hết sẽ chuyển thành mỡ dự trữ, không có lợi cho sức khoẻ người cao tuổi. Ăn bao nhiêu đường bột là vừa thì còn phụ thuộc vào nhu cầu năng lượng của mỗi người (tình trạng gầy, béo, hoạt động thể lực nhiều hay ít...). Nhưng với người cao tuổi nên giảm lượng đường bột trong khẩu phần.

105. Người cao tuổi cần ăn uống như thế nào để phòng tránh loãng xương?

Loãng xương là một rối loạn chuyển hoá xương hay gặp nhất, do nhiều yếu tố tham gia. Có tác giả thì cho rằng cơ chế hormon và chuyển hoá là chính. Một số tác giả khác lại cho rằng, thiếu dinh dưỡng (do ăn vào ít và do rối loạn hấp thu ở ruột) là chính.

Do vậy, để phòng tránh loãng xương, người cao tuổi cần ăn những thức ăn giàu calci, vitamin D như trứng, cá, sữa, tôm, cua, đậu đỗ..., tăng

cường hoạt động thể lực ở ngoài trời để cung cấp vitamin D cho cơ thể. Đối với một số trường hợp đặc biệt nên đến cơ sở y tế để xem có cần dùng thuốc không?

106. Người cao tuổi có cần uống nhiều nước không?

Đối với người bình thường, trong một ngày lượng nước được đưa vào cơ thể khoảng 2500 ml, trong đó nước uống khoảng 1000-1500 ml. Nước từ thức ăn 1000-1200 ml, nước sinh ra từ các phản ứng oxy hoá trong cơ thể 200-300 ml. Nước được thải ra ngoài cũng khoảng 2500 ml, bao gồm: nước tiểu 1000-1500 ml, nước mất qua hơi thở 200-400 ml, nước bốc hơi qua da 250-600 ml, nước qua phân 100-200 ml. Mùa hè, lao động thể lực, và bệnh tật thì lượng nước đưa vào hoặc thải ra có sự thay đổi.

Đối với người già, cha ông ta đã có câu "Già bát canh, trẻ manh áo mới". Câu nói thể hiện người cao tuổi rất cần có một chế độ ăn nhẹ nhàng, không nên ăn uống "khô khan quá", không nên uống quá nhiều nước nhưng cần uống đủ.

107. Chế độ ăn chay có đảm bảo đủ chất dinh dưỡng không?

Một số chất dinh dưỡng (vi khoáng, vitamin, acid amin cần thiết) chỉ có trong thức ăn nguồn động vật (thịt, cá, trứng...) mà không có trong

thức ăn nguồn thực vật (rau, quả, ngũ cốc) và ngược lại, có những chất dinh dưỡng có trong thức ăn thực vật với hàm lượng cao hơn trong thức ăn động vật. Bởi vậy, một chế độ ăn đa dạng, phong phú sẽ cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cần thiết.

Trong chế độ ăn chay, thực phẩm chủ yếu dựa vào ngũ cốc, rau quả nên thường thiếu một số chất khoáng như sắt, kẽm, vitamin B_{12} ... dễ có nguy cơ bị thiếu máu do thiếu sắt. Cần phải bổ sung các vi chất trên trong quá trình ăn chay.

108. Nên ăn muối như thế nào?

Muối giữ cân bằng áp lực thẩm thấu trong các dịch của cơ thể và có vị trí quan trọng trong chuyển hoá nước. Muối ăn hàng ngày gồm natri hoặc natriclorua rất cần cho cơ thể. Nhưng nếu ăn nhiều muối dễ có nguy cơ tăng huyết áp. Qua điều tra ở một số vùng đồng bằng, nhất là vùng đồng bằng gần biển, nhân dân thường ăn nhiều muối, trên 20g/ngày, gấp đôi so với lượng cần thiết. Để giảm bớt lượng muối ăn hàng ngày xuống dưới 10 gam, cần phải lựa chọn thực phẩm và tăng cường kỹ thuật phối chế, nấu các món ăn với nhiều loại gia vị khác nhau như cay, ngọt, chua làm cho người quen ăn mặn khi ăn sẽ không có cảm giác nhạt. Về mùa hè cơ thể bài tiết nhiều muối cho nên cần bổ sung thêm một chút muối ăn để bù lại lượng muối bị mất. Với người lớn, mỗi ngày chỉ

nên ăn muối dưới 6g/ngày (kể cả muối trong thức ăn) là đủ thoả mãn nhu cầu.

109. Uống bia, rượu có tác hại gì cho sức khỏe?

Bia, rượu là những đồ uống có chứa một lượng cồn ethylic (dưới 15% cho bia, có thể đến 40-50% cho rượu). Tác dụng của bia, rượu thường là có hại cho sức khỏe hơn là có lợi. Cồn cũng có tác dụng sinh năng lượng, nhưng đó là năng lượng rỗng, không có giá trị dinh dưỡng. Rượu cũng được dùng làm dung môi và dẫn chất cho một số bài thuốc đông y (ngâm rượu thuốc), hoặc dùng liều nhỏ có kích thích khai vị. Bia cũng có một số vitamin nhưng với hàm lượng rất thấp so với các thức ăn khác.

Những mặt hại cho sức khỏe thì có nhiều: uống rượu nhiều dễ gây ngộ độc mạn tính: xơ gan, suy nhược thần kinh, run tay, trí nhớ giảm, viêm loét dạ dày, ruột, tăng huyết áp, xơ vữa động mạch, đột quỵ do tổn thương mạch vành và mạch máu não. Ở phụ nữ có thai dễ gây sảy thai, thai kém phát triển, thai chết lưu; người nghiện rượu còn hay bị mắc các bệnh nhiễm khuẩn do sức đề kháng của cơ thể giảm. Về mặt xã hội, ảnh hưởng không tốt đến hạnh phúc gia đình, giảm năng suất lao động.

Ở những người uống bia nhiều làm tăng chuyển hoá tích tụ mỡ dưới da và lượng mỡ máu

tăng. Những người này trông có vẻ như béo lên nhưng thực ra họ đang có nguy cơ cao bị xơ vữa động mạch, tăng huyết áp, đái tháo đường...

110. Uống nước chè và cà phê nhiều có hại gì không?

Chè và cà phê là những loại nước uống có giá trị dinh dưỡng. Trong chè có tanin, cafein, tinh dầu, vitamin, protid và chất khoáng. Cà phê chứa lipid, protid, chất khoáng và cafein. Chè và cà phê đều chứa cafein nên có tác dụng kích thích hưng phấn hệ thần kinh trung ương, hoạt động tim mạch, thận và ống tiêu hoá. Chè khô có chứa 2,5- 4% cafein, còn trong cà phê lượng cafein là 0,6-2,4%, tuy lượng cafein trong cà phê thấp hơn chè nhưng có tác dụng mạnh hơn chè vì chúng ta thường dùng tới 10-15g cà phê để pha 1 cốc, còn chè thì dùng ít hơn.

Khi uống nhiều cà phê và nước chè đặc thì hệ thần kinh trung ương, hệ tim mạch, hệ tiêu hoá và thận luôn luôn bị kích thích ở trạng thái hưng phấn. Đặc biệt đối với những người bị bệnh tim, tăng huyết áp không nên uống nhiều cà phê nhưng có thể uống nước chè theo nhu cầu.

Nên uống cà phê và nước chè vào buổi sáng, không nên uống vào buổi tối trước khi đi ngủ.

111. Tác dụng của nước chè xanh như thế nào?

Chè xanh là một loại nước uống có giá trị

dinh dưỡng, thành phần cơ bản của chè có tanin (15-30%), nhờ tanin mà chè có vị chát đặc hiệu, tanin có tác dụng tốt đối với niêm mạc ống tiêu hoá, tạo điều kiện cho các vi khuẩn có ích ở ruột hoạt động. Trong chè xanh có chứa cafein (2,5-4%), có tác dụng kích thích hưng phấn đối với hệ thần kinh trung ương, hoạt động của tim mạch, thận và ống tiêu hoá. Trong chè xanh còn chứa flavonoids, catechins, protid, vitamin PP, vitamin C.

Những chất có trong lá chè tươi hoặc đã phơi khô, dưới dạng uống có khả năng kích thích tế bào sản sinh ra nhiều interferon trong máu, nên có tác dụng để phòng các bệnh do virút và ngăn ngừa ung thư.

Cafein, ngoài tác dụng kích thích tế bào sinh interferon còn có tác dụng trực tiếp bảo vệ bộ gen tế bào chống đột biến, góp phần phòng chống ung thư.

Một số tác giả cho rằng chỉ cần uống 4 tách chè mỗi ngày đã có thể ngừa được nguy cơ tim mạch và ung thư. Trong nước chè có chất flavonoids là chất chống oxy hoá có tác dụng phòng ngừa ung thư. Hợp chất tự nhiên của thảo mộc trong chè có thể phòng ngừa tăng cholesterol máu, hạn chế máu đông nghẽn mạch. Nếu hấp thu các hợp chất này với số lượng lớn đều đặn hàng ngày sẽ làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch.

Chè xanh có nhiều tác dụng tốt, nhất là tác dụng giảm xơ vữa động mạch, giảm cholesterol trong máu thường xảy ra ở người cao huyết áp. Vì vậy, người bị cao huyết áp uống nước chè xanh rất tốt.

112. Cholesterol máu cao có được ăn trứng không?

Trước hết cần phải hiểu trứng là một loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao, có đủ các chất đạm (protid), béo (lipid), đường bột (glucid), vitamin và chất khoáng. Các chất này ở một tỷ lệ cân đối, thích hợp cho sự phát triển của cơ thể. Nếu như giá trị sinh học thực chất của trứng toàn phần là 100 thì của cá là 83, thịt bò là 80, gạo tẻ là 57 và của bột mì chỉ là 52. Lòng đỏ là thành phần quan trọng nhất của trứng, chứa khoảng 54% nước, 29,5% lipid, 13,6% protid, 1% glucid và 1% chất khoáng. Lòng trắng trứng chứa khoảng 88% nước, 0,1% lipid, 10,3% protid, 1% glucid và 0,6% chất khoáng.

Trong 100g trứng toàn phần chứa 600mg cholesterol, trứng là một trong những loại thực phẩm có nhiều cholesterol.

Nguồn cung cấp cholesterol cho cơ thể bao gồm cholesterol từ thức ăn và cholesterol được tổng hợp trong cơ thể. Chính vì vậy, trong thực tế có người ăn nhiều thực phẩm giàu cholesterol nhưng cũng không thấy tăng cholesterol máu, có

người thì rất chịu khó ăn kiêng không béo mà cholesterol trong máu vẫn cứ tăng. Đối với người cholesterol máu cao, không phải tuyệt đối kiêng trứng vì trong trứng còn có lecithin có tác dụng điều hoà chuyển hoá cholesterol, cho nên vẫn có thể ăn được trứng 2- 3 quả trong 1 tuần.

113. Cholesterol máu cao và quá béo thì nên ăn uống như thế nào?

Người béo mà cholesterol máu cao thì cần hạn chế lượng calo ăn vào vì nếu khẩu phần nhiều calo, cơ thể không sử dụng hết sẽ chuyển thành mỡ tích tụ khắp nơi trong cơ thể. Mặt khác, cũng cần hạn chế ăn những thức ăn có nhiều mỡ động vật và cholesterol như thịt, phủ tạng, các món ăn xào rán với mỡ v.v.. Nên sử dụng dầu thực vật thay mỡ động vật vì trong dầu không có cholesterol, nhưng về góc độ cung cấp calo thì cũng cần hạn chế cả mỡ lẫn dầu (1g dầu, mỡ cho 9 kcal). Ngoài ra, nên ăn nhiều rau, chất xơ và chú ý tăng cường hoạt động thể lực để giảm trọng lượng cơ thể cho đỡ béo phì.

Nếu cholesterol máu cao nên ăn hạn chế mỡ động vật, không quá 25 gam/ngày. Trong bữa ăn hàng ngày nên có món đậu phụ, vừng, lạc và nhiều rau quả. Nếu quá béo thì chế độ ăn giảm calo, ăn bớt cơm và hạn chế sử dụng các loại bánh kẹo, nước ngọt. Đồng thời phải tăng cường hoạt động thể lực, thể dục thể thao.

114. Không ăn mỡ, chỉ ăn dầu thực vật có phòng được bệnh tăng huyết áp không?

Theo Tổ chức Y tế thế giới, một số yếu tố nguy cơ dẫn đến bệnh tăng huyết áp hay gặp là:

1. Béo phì, nhất là béo bụng
2. Tăng cholesterol, tăng LDL
3. Tình trạng kháng insulin (đủ insulin nhưng đường huyết vẫn cao).
4. Ăn nhiều muối natri, ít kali
5. Uống rượu
6. Ít hoạt động thể lực
7. Nhịp tim nhanh
8. Yếu tố tâm lý xã hội (vui, buồn, ồn ào)
9. Yếu tố môi trường (ví dụ, vùng nước cứng nhiều calci thấy ít người bị bệnh tim mạch hơn?).

Như vậy, việc ăn mỡ hay dầu chỉ là một yếu tố liên quan. Nếu tăng huyết áp có tăng cholesterol, tăng LDL, béo phì thì ăn dầu thực vật tốt hơn ăn mỡ động vật. Vì dầu thực vật không có cholesterol và chứa ít acid béo bão hoà (dưới 40%) hơn mỡ động vật (60-90%).

115. Nên ăn uống như thế nào để phòng, chống được tăng huyết áp?

Chế độ ăn hợp lý có tác động làm giảm huyết áp và phòng xơ vữa động mạch.

- Giảm muối natri: nghiên cứu dịch tễ học cho thấy ở các quần thể dân cư có

tập quán ăn mặn thì tỷ lệ người bị tăng huyết áp cao hơn hẳn so với các quần thể dân cư có tập quán ăn nhạt hơn. Vì vậy, chỉ nên ăn lượng muối dưới 6g/ngày.

- Chế độ ăn giàu kali (K): kali có nhiều trong rau, hoa quả, khoai và đậu đỗ như: rau dền, dưa chuột, bắp cải, súp lơ, su hào, xà lách, đậu cô ve, giá đỗ, cải soong, cà chua, cà rốt, cam, chanh, chuối, mận, mơ, dưa hấu.
- Thức ăn giàu calci: sữa và các chế phẩm của sữa là nguồn thức ăn giàu calci, nên sử dụng sữa tách bơ.
- Giảm chất béo, dùng dầu thực vật như dầu lạc, dầu đậu tương... thay cho mỡ động vật.
- Hạn chế uống rượu, bia. Bia, rượu là những đồ uống không có lợi cho người tăng huyết áp vì nó làm tăng nhịp tim. Người đã bị tăng huyết áp nếu uống nhiều bia, rượu rất dễ xảy ra nguy hiểm như tai biến mạch máu não.
- Tránh tăng cân quá mức: tỷ lệ tăng huyết áp ở người béo phì cao hơn hẳn so với người không béo phì đã trở thành một vấn đề cần quan tâm trong chăm sóc sức khoẻ cộng đồng.

116. Ăn uống như thế nào để dự phòng xơ vữa động mạch?

- Giảm năng lượng khẩu phần để giảm cân ở những người thừa cân, béo phì.
- Giảm lượng chất béo, nên sử dụng dầu thực vật thay cho mỡ động vật.
- Giảm lượng cholesterol trong khẩu phần xuống dưới 250 mg/ngày.

Không nên ăn thường xuyên những thực phẩm có chứa nhiều cholesterol như óc, tim, gan, bầu dục, nhất là lòng đỏ trứng gà.

- Nên sử dụng các loại thịt có chứa ít chất béo như: thịt bò nạc, thịt gà nạc, thịt lợn thăn, cá nạc, đậu đỗ.
- Nên sử dụng ngũ cốc kết hợp với khoai củ. Hạn chế đường, mật. Tối đa chỉ nên 10-20g/ngày.
- Nên ăn nhiều rau quả để cung cấp vitamin, chất khoáng và nhiều chất xơ giúp đào thải cholesterol ra ngoài.

117. Có phải ăn thức ăn có nhiều đường thì dễ bị đái tháo đường không?

Đái tháo đường là một bệnh rối loạn chuyển hoá hydratcarbon gây tăng đường máu, kèm theo các triệu chứng khát nhiều, đái nhiều, sút cân và có thể gây tử vong nếu không được điều trị.

Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới thì bệnh đái tháo đường được khẳng định khi

bất cứ ở một thời điểm nào trong ngày nếu bệnh nhân có:

Glucose huyết tương trên 11,1 mmol/l (200mg/dl) hoặc

Glucose huyết tương lúc đói trên 7,0 mmol/l (126 mg/dl).

Có 2 type đái tháo đường:

Đái tháo đường type I: thường gặp ở trẻ em, người trẻ tuổi. Bệnh nhân đa số là gầy nên còn được gọi là đái tháo đường thể gầy.

Đái tháo đường type I là do tế bào bêta của tuỵ mất khả năng tiết insulin. Bệnh bắt đầu phát triển từ bé, sau 2 tuổi đã bị bệnh thì có khả năng di truyền. Đái tháo đường type I là một bệnh nguy hiểm vì gây nhiều biến chứng vi mạch ở mắt, thận, các chi, cùng với thoái hoá dây thần kinh ngoại biên.

Đái tháo đường type II: thường xảy ra âm ỉ do khả năng tiết insulin của tuỵ giảm từ từ và do hiện tượng kháng insulin ở hệ cơ bắp gây hạn chế chuyển hoá glucose và tăng đường huyết. Đa số người bệnh đái tháo đường type II thường béo quá mức nên còn gọi là đái tháo đường thể béo. Đái tháo đường type II thì khả năng tiết insulin của tuỵ cũng giảm và giảm dần theo kiểu lão hoá tế bào bêta, người trên 45 tuổi thường mắc đái tháo đường type II. Như vậy, ăn thức ăn có nhiều đường không phải là nguyên nhân dẫn tới đái tháo đường, song những người ngoài 40 tuổi thì

không nên ăn quá nhiều đồ ngọt hoặc thức ăn rán quá béo, v.v. vì đái tháo đường type II xảy ra âm ỉ, sự thiếu hụt insulin từ từ và nếu ăn như vậy sẽ làm cho bệnh diễn biến ngày càng nhanh hơn.

118. Chế độ ăn khi bị bệnh đái tháo đường?

Như chúng ta đã biết, vì nguyên nhân nào đó làm cho các tế bào bêta của tuyến tụy mất khả năng sản xuất hoặc thiếu hụt bài tiết insulin, gây nên rối loạn chuyển hoá glucid. Insulin đóng vai trò quan trọng không chỉ trong chuyển hoá glucid mà cả trong chuyển hoá protid và lipid.

Trong điều trị đái tháo đường, chế độ ăn đóng vai trò quan trọng. Ở bệnh nhân đái tháo đường type II với chế độ ăn thích hợp và tăng cường hoạt động thể lực cũng có thể chữa được bệnh ở giai đoạn đầu.

Nguyên tắc ăn uống khi bị đái tháo đường:

- Cung cấp đủ nhu cầu dinh dưỡng và các thức ăn thích hợp có chọn lọc nhằm đảm bảo được cuộc sống bình thường.
- Duy trì trọng lượng cơ thể ở mức vừa và đủ. Người gầy phải tăng cân, người béo phải giảm cân.
- Chia bữa ăn hợp lý để đảm bảo nhu cầu về năng lượng: 3 bữa chính, 1 đến 3 bữa phụ (ăn nhẹ).
- Bỏ dần các thói quen ăn ngọt, ăn xào, rán quá béo, nghiện rượu.

- Năng lượng tính theo trọng lượng cơ thể. Nằm điều trị tại giường 25 kcal/kg/ngày. Hoạt động nhẹ tại nhà 30 kcal/kg/ngày.

Năng lượng khẩu phần:

- Chất đạm (protid): 15-18%.
- Chất béo (lipid): 20-25%.
- Chất bột đường (glucid): 60-65%.

Đối chiếu với bảng thực phẩm thông dụng cho bệnh nhân đái tháo đường (Phụ lục 14), chọn thức ăn cho từng bữa và quy định cách chế biến cho hợp khẩu vị.

Chương III

VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

119. Nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm?

Thực phẩm rất dễ bị ô nhiễm, có thể gây ngộ độc nguy hiểm và ảnh hưởng tới sức khỏe người tiêu dùng.

Các tác nhân sinh học chính gây ô nhiễm thực phẩm bao gồm: vi khuẩn, nấm mốc, vi rút và ký sinh trùng.

Vi khuẩn có ở mọi nơi xung quanh chúng ta. Phân, nước thải, rác bụi, không khí, thực phẩm tươi sống là ổ chứa của nhiều loại vi khuẩn gây bệnh. Thức ăn chín để ở nhiệt độ bình thường là môi trường tốt cho vi khuẩn trong không khí xâm nhập và phát triển rất nhanh, đặc biệt các thức ăn còn thừa sau các bữa ăn chỉ cần một vài giờ là số lượng vi khuẩn có thể sinh sản đạt đến mức gây ngộ độc thực phẩm.

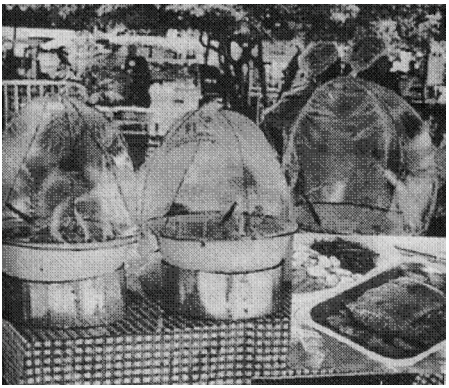
Nấm mốc thường gặp trong môi trường sống, nhất là ở các loại ngũ cốc, quả, hạt có dầu dự trữ trong điều kiện khí hậu nóng ẩm như nước ta. Nấm mốc không những làm hỏng thực phẩm, mà còn sản sinh ra các độc tố nguy hiểm.

Aflatoxin là độc tố vi nấm do nấm *Aspergillus flavus* và *Aspergillus parasiticus* sản sinh ra trong ngô, đậu và lạc ẩm mốc có thể gây ung thư gan.

Virus gây ngộ độc thực phẩm thường có trong ruột người, các nhuyễn thể sống ở vùng ô nhiễm, rau quả tưới nước có phân tươi. Virus có thể lây truyền từ phân qua tay người tiếp xúc hoặc từ nước bị ô nhiễm phân vào thực phẩm, gây bệnh cho người.

Ký sinh trùng thường gặp trong thực phẩm là giun sán. Người ăn phải thịt có ấu trùng sán dây trong thịt bò (sán dây bò), trong thịt lợn (thịt lợn gạo) chưa nấu chín, khi vào cơ thể thì ấu trùng sẽ phát triển thành sán trưởng thành ký sinh ở ruột và gây rối loạn tiêu hóa.

Khi ăn phải cá nước ngọt có nang trùng sán lá gan chưa nấu chín thì nang trùng chuyển tới ống mật và phát triển ở gan thành sán trưởng thành gây tổn thương gan mật. Nếu ăn phải tôm, cua có nang trùng sán lá phổi chưa nấu chín thì chúng sẽ xuyên qua thành ruột và qua cơ hoành lên phổi, phát triển thành sán trưởng thành gây viêm phế quản. Bệnh do giun xoắn cũng bởi tập quán ăn thịt tái, nem bằng thịt sống, ăn tiết canh có ấu trùng gây nhiễm độc, dị ứng, sốt cao, liệt cơ hô hấp có thể dẫn tới tử vong.



Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm

120. Những chất độc hại hóa học nào thường gây ô nhiễm trong thực phẩm?

Các chất ô nhiễm trong công nghiệp và môi trường như: các dioxin, các chất phóng xạ, các kim loại nặng (chì, thủy ngân, arsen, cadimi...).

Các chất hóa học sử dụng trong nông nghiệp sai quy cách: thuốc bảo vệ thực vật, động vật, thuốc thú y, chất tăng trưởng, phân bón, thuốc trừ giun sán và chất hun khói.

Các chất phụ gia sử dụng không đúng quy định: các chất tạo màu, tạo mùi, tạo ngọt, tăng độ kết dính, ổn định, chất bảo quản, chất chống ôxy hóa, chất tẩy rửa... và các hợp chất không mong muốn trong vật liệu bao gói, chứa đựng thực phẩm.

Các chất độc hại tạo ra trong quá trình chế biến thịt hun khói, dầu mỡ bị cháy khét, các hợp chất tạo ra do phản ứng hóa học trong thực phẩm, sự sản sinh độc tố trong quá trình bảo quản, dự

trữ bị nhiễm nấm mốc (độc tố vi nấm) hay biến đổi chất ôi hỏng.

Các độc tố tự nhiên có sẵn trong thực phẩm như ở mầm khoai tây, sắn, đậu mèo, măng, nấm độc, cá nóc, cóc...

Các chất gây dị ứng trong một số hải sản, nhộng tằm...

121. Những thực phẩm nào chứa chất độc có thể gây ngộ độc?

Phân tích nguyên nhân ngộ độc thực phẩm ở nước ta cho thấy tỷ lệ ngộ độc do thực phẩm chứa sẵn chất độc chiếm trên 20% số vụ ngộ độc, tỷ lệ tử vong thường rất cao. Một số thực phẩm chứa chất độc nguy hiểm có thể gây ngộ độc như:

- Sắn, măng có chất độc là acid xyanhydric
- Mầm khoai tây có chứa chất độc solamin
- Quả họ đậu: đậu kiếm, đậu mèo... chứa các glucozid.
- Nấm độc do có chứa muscarin
- Cá nóc có chất độc tetrodotoxin
- Một số nhuyễn thể chứa mytilotoxin rất độc.

122. Nguyên nhân ngộ độc thực phẩm thuộc họ *Salmonella* gây bệnh thương hàn và cách phòng tránh?

Ngộ độc thực phẩm thuộc họ *Salmonella*

gây bệnh thương hàn là do thức ăn đã bị nhiễm vi khuẩn *Salmonella*. Hầu hết các vụ ngộ độc *Salmonella* đều liên quan đến sự tiếp xúc giữa thực phẩm tươi sống và thức ăn chín qua bàn tay; dụng cụ chế biến như dao, thớt; dụng cụ ăn uống hoặc dụng cụ bảo quản thực phẩm. Vi khuẩn *Salmonella* thường có mặt trong các loại thịt gia cầm, thuỷ sản, trứng, sữa. Nấu chín kỹ các loại thực phẩm này, rửa tay sạch với xà phòng dưới vòi nước sau khi chế biến thực phẩm và đi vệ sinh, cách ly thực phẩm sống chín là biện pháp hiệu quả đề phòng ngộ độc *Salmonella*.

123. Tại sao phải để cách ly thực phẩm tươi sống với thức ăn chín?

Thực phẩm tươi sống như thịt, phủ tạng động vật, các thuỷ sản, trứng, rau quả mới thu hoạch... thường là nơi sinh sống và phát triển của nhiều loại vi sinh vật, bao gồm vi khuẩn, virus, ký sinh trùng, có thể gây ngộ độc thực phẩm với các hội chứng rối loạn tiêu hoá, nôn, sốt cao và đau đầu. Nếu không có biện pháp xử trí kịp thời, nhiều trường hợp ngộ độc thực phẩm gây tiêu chảy, mất nước trầm trọng, truỵ tim mạch và có thể dẫn đến tử vong. Để bảo đảm an toàn vệ sinh thực phẩm, đề phòng ngộ độc thực phẩm cần chấp hành quy định cách ly tuyệt đối thực phẩm tươi sống với thức ăn đã nấu chín.

124. Làm thế nào để cách ly thực phẩm tươi sống với thức ăn chín?

- Khi đi mua thực phẩm nên chọn mua thịt (kể cả phủ tạng), gia cầm, thuỷ sản tươi sống sau cùng và để cách ly với các thực phẩm khác. Khi về nhà, nếu chưa có điều kiện chế biến, nấu nướng thì phải kịp thời rửa sạch, đựng riêng từng loại vào túi plastic hoặc hộp bảo quản kín và đưa vào ngăn bảo quản lạnh trong điều kiện phù hợp.

- Trong ngăn bảo quản lạnh, để thịt (kể cả phủ tạng), thuỷ sản tươi sống ở dưới cùng vì nếu có dịch chảy ra sẽ không làm ướt sang thực phẩm khác, tránh lây nhiễm vi khuẩn.

- Không dùng dao thớt, thìa, đũa... vừa tiếp xúc với thực phẩm tươi sống để gắp thức ăn chín hoặc chế biến món salad, nộm, rau sống cần ăn ngay không qua xử lý nhiệt.

- Không để thức ăn chín vào các dụng cụ vừa chứa đựng nguyên liệu tươi sống như thịt (kể cả phủ tạng), thuỷ sản, trứng gà vịt...

125. Đề phòng ngộ độc thực phẩm gây tiêu chảy?

Vi khuẩn *Escherichia coli* là nguyên nhân hàng đầu gây tiêu chảy qua đường ăn uống. Bệnh xảy ra quanh năm, nhất là vào mùa hè. Vệ sinh môi trường kém, nguồn phân tươi của người và động vật không được xử lý tốt, thiếu nước sạch, thiếu dụng cụ và phương tiện bảo quản là các

yếu tố trực tiếp liên quan đến sự bùng phát của ngộ độc thực phẩm gây tiêu chảy do *Escherichia coli*. Vi khuẩn này thường có ở trong phân người, phân gia súc, vật nuôi, thực phẩm tươi sống... nên các bà mẹ và những người trực tiếp chăm sóc trẻ cần phải rửa tay bằng xà phòng và nước sạch sau khi dọn phân, chất thải, rác bẩn, tiếp xúc với mèo, chó, thực phẩm tươi sống hoặc thay tã lót cho trẻ. Đảm bảo bàn tay luôn sạch, tráng bằng nước sôi dụng cụ ăn uống trước khi sử dụng, cho trẻ ăn thức ăn đã nấu chín kỹ và ăn ngay khi vừa nấu chín xong là biện pháp thiết thực đề phòng tiêu chảy ở trẻ nhỏ.

126. Làm thế nào để phòng tránh ngộ độc do thực phẩm bị nhiễm vi khuẩn *Clostridium perfringens*?

Ngộ độc do thực phẩm bị nhiễm vi khuẩn *Clostridium perfringens* ít gặp hơn so với các trường hợp ngộ độc do vi khuẩn gây bệnh *Salmonella* và *Escherichia coli.* Tuy nhiên, trong khu vực ăn uống tại một số nhà ăn tập thể, quán ăn đường phố cạnh các khu vực chứa đựng rác thải, ruồi nhặng, bụi bẩn mất vệ sinh thì nguy cơ thức ăn bị nhiễm *Clostridium perfringens* là khó tránh khỏi. *Clostridium perfringens* nhiễm vào thức ăn, qua dạ dày vào ruột và tiết độc tố gây ngộ độc nguy hiểm. *Clostridium perfringens* có

thể tồn tại ở dạng nha bào chịu nhiệt trong thực phẩm, không bị tiêu diệt khi đun nấu. Nếu thức ăn bảo quản ở nhiệt độ trên 5^0C thì *Clostridium perfringens* lại trở về thể hoạt động, phát triển nhanh chóng theo thời gian. *Clostridium perfringens* luôn có ở trong đất, bụi, đường tiêu hóa của người và động vật. Do đó, thức ăn cần ăn ngay sau khi nấu chín là đảm bảo vệ sinh an toàn nhất để đề phòng ngộ độc thực phẩm do *Clostridium perfringens*. Việc bố trí khu vực ăn uống hạn chế tối đa các nguy cơ lây nhiễm chéo từ khu vực chăn nuôi, giết mổ gia cầm, gia súc, khu vực rác thải sang khu vực phục vụ ăn uống là rất cần thiết.

127. Tại sao những người có vết nhiễm trùng ở bàn tay lại không được trực tiếp chế biến thực phẩm và phục vụ ăn uống?

Vi khuẩn thường gặp ở các vết thương bị nhiễm trùng là *Staphylococcus aureus* (còn gọi là tụ cầu). Khi thực phẩm đã nhiễm *Staphylococcus aureus* thì khả năng gây ngộ độc khá cao vì độc tố do vi khuẩn sản sinh có khả năng chịu nhiệt, không bị phân huỷ ở nhiệt độ sôi. Các loại thực phẩm có nhiều chất dinh dưỡng, độ ẩm cao như chả thịt băm, patê, sữa, bánh ngọt, bánh có kem sữa, socola, bánh dày nhân đậu, nhân thịt, nộm thính các loại... để ở điều kiện nhiệt độ bình

thường là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn này phát triển nhanh chóng và cũng sinh độc tố nguy hiểm. Trên thực tế, rất khó tránh khỏi sự tiếp xúc bàn tay với thực phẩm trong khi chế biến và phục vụ. Mặt khác, máu mủ từ vết thương có thể dính vào các bề mặt tiếp xúc, dụng cụ ăn uống mà lây nhiễm vi khuẩn *Staphylococcus aureus* vào thực phẩm cũng như thức ăn nên Bộ Y tế đã quy định những người có vết nhiễm trùng ở bàn tay không được trực tiếp chế biến thực phẩm và phục vụ ăn uống.

128. Tại sao Bộ Y tế lại quy định người trực tiếp chế biến thực phẩm và phục vụ ăn uống phải xét nghiệm phân định kỳ (ít nhất là 6 tháng) để tìm người lành mang trùng?

Người lành mang trùng là người không có các triệu chứng lâm sàng của bệnh đường ruột nhưng có mang vi khuẩn gây bệnh và có thể là nguồn lây nhiễm sang thực phẩm. Ở những người bị ngộ độc do *Salmonella,* vi khuẩn có thể bài tiết theo phân trong nhiều tuần sau khi triệu chứng đã đỡ. Y học đã khám phá ra rằng người lành có thể mang vi khuẩn *Salmonella* trong thời gian dài. Vì vậy, Bộ Y tế đã quy định người trực tiếp chế biến thực phẩm và phục vụ ăn uống phải xét nghiệm phân định kỳ (ít nhất là 6 tháng một lần) để tìm người lành mang trùng.

129. Một số biện pháp xử trí thông thường khi ngộ độc thực phẩm?

Khi có trường hợp ngộ độc do thức ăn hoặc nghi ngờ bị ngộ độc thì nhất thiết phải đình chỉ việc sử dụng thức ăn đó và giữ toàn bộ thức ăn thừa, chất nôn, phân, nước tiểu... để gửi đi xét nghiệm, báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất đến điều tra xác minh và kịp thời tổ chức cấp cứu người bị ngộ độc.

Xử trí cấp cứu trước tiên là phải làm cho người bị ngộ độc nôn ra cho hết thức ăn, ngăn cản sự hấp thu của ruột đối với chất độc, phá hủy độc tính, đồng thời bảo vệ niêm mạc dạ dày.

Loại trừ chất độc ra khỏi cơ thể:

- Gây nôn: thực hiện ngay bằng cách cho ngón tay vào họng để kích thích nôn.
- Rửa dạ dày: rửa dạ dày càng sớm càng tốt, chậm nhất là trước 6 giờ.
- Tẩy ruột: nếu thời gian ngộ độc lâu trên 6 giờ thì có thể dùng thuốc tẩy
- Gây bài niệu bằng cách truyền dịch.

Giải độc:

- Dùng phương pháp hấp phụ chất độc bằng than hoạt
- Trung hòa chất độc
- Giải độc đặc hiệu theo nguyên nhân gây ngộ độc.

Nói chung, khi có triệu chứng ngộ độc thực

phẩm cần đưa ngay tới cơ sở y tế gần nhất để xử trí kịp thời.

130. Tác hại của thuốc kích thích tăng trưởng trong thịt đối với sức khỏe?

Trong nhiều năm qua, một số loại hormon, kháng sinh và các chất dẫn xuất của nó đã được bổ sung vào thức ăn chăn nuôi nhằm kích thích tăng trưởng cho gia cầm, gia súc nhưng cũng để lại những hậu quả nghiêm trọng cho người tiêu dùng.

Nội tiết tố sinh dục progesterol, testosteron, estradiol-17β đã từng được dùng để bổ sung vào thức ăn chăn nuôi với mục đích tăng trọng và nâng cao hiệu quả của thức ăn. Tuy nhiên, do nhận thấy hậu quả rõ rệt của progesterol, testosteron đến tình trạng vệ sinh an toàn thực phẩm có liên quan đến sức khoẻ cộng đồng như hiện tượng đồng tính luyến ái tăng, giảm mật độ tinh trùng, tinh hoàn lệch, ẩn ở trẻ em trai và tuổi dậy thì ở trẻ em gái sớm hơn, estradiol-17β có nguy cơ gây ung thư nên sau năm 1999, nhiều nước đã cấm dùng các hormon này bổ sung vào thức ăn chăn nuôi với mục đích tăng trọng.

Dexamethasone thuộc nhóm kháng viêm, có tác dụng giữ muối, giữ nước, tăng quá trình tích tụ mỡ làm cho con vật lớn nhanh. Loại thuốc này tồn dư trong thịt và các sản phẩm gia súc có thể gây ảnh hưởng nhiều đến sức khoẻ người tiêu

dùng như cường thượng thận, loãng xương, đái tháo đường, suy giảm miễn dịch.

Clenbuterol gần đây đã được coi như là chất siêu tăng trọng, nhất là đối với lượng thịt nạc, dùng chủ yếu trước khi gia súc xuất chuồng khoảng 21 ngày. Tác hại của Clenbuterol rất khó nhận thấy ngay, dùng thực phẩm có tồn dư chất này sau một thời gian mới có những biểu hiện rối loạn nhịp tim, tổn thương tế bào cơ tim, run cơ, tăng huyết áp và có thể gây đột biến tế bào, tạo điều kiện phát triển các khối u ác tính.

131. Cách lựa chọn thịt tươi, cá tươi?

Thịt tươi:

Chọn loại thịt đã qua kiểm dịch thú y và đạt các tiêu chuẩn thịt tươi như: màng ngoài khô, không bị nhớt, mùi và màu sắc bình thường, khối thịt rắn chắc, có độ đàn hồi cao, ngón tay ấn vào thịt tạo thành vết lõm nhưng không để lại dấu vết khi nhấc ngón tay ra. Chú ý chọn miếng thịt có các thớ mịn đều, không có các bọc nhỏ màu trắng xen giữa các thớ thịt, bắp thịt vì đó là các kén sán. Nếu thịt ướp hàn the hoặc urê thì khi sờ vào miếng thịt có cảm giác cứng hơn, không còn mềm mại và độ dẻo dính như của thịt tươi.

Cá tươi:

Tốt nhất là chọn cá còn bơi trong nước hoặc vừa chết, nhưng vẫn đạt các yêu cầu sau:

- Thân cá co cứng, khi để cá lên bàn tay thân cá không thõng xuống
- Mắt trong suốt, giác mạc đàn hồi
- Miệng ngậm cứng
- Mang màu đỏ tươi, dán chặt xuống hoa khế
- Vây tươi, óng ánh, dính chặt vào thân
- Bụng bình thường, hậu môn thụt sâu và màu trắng nhạt
- Thịt rắn chắc, có đàn hồi, dính chặt vào xương sống.

132. Làm thế nào để phát hiện thịt gà toi, thịt bò, thịt lợn bị nhiễm giun sán?

Thịt gà phải có màu sắc tự nhiên, thớ thịt mịn và có độ đàn hồi cao. Da gà phải kín và lành lặn, không có vết bẩn, mốc, hoặc vết lạ khác. Mùi vị phải bình thường, không có phẩm màu.

Thịt gà "toi" thường bị đen xạm hơn, do máu bị đọng lại không được lưu thông, chảy ra không hết trong khi làm thịt.

Cắt thịt lợn, thịt bò theo thớ dọc, tìm dọc theo thớ thịt, nếu có giun xoắn thì nhìn thấy những đốm trắng to bằng đầu kim; còn nếu là sán thì có thể nhìn thấy hình sợi hoặc hình bầu dục to bằng hạt đậu, màu trắng hoặc vàng xám nằm song song với thớ thịt. Đó là những miếng thịt đã bị nhiễm giun sán.

133. Cách chọn trứng có chất lượng tốt?

Để biết trứng còn tốt hay không, có thể chọn bằng cách sau:

Soi trên một nguồn ánh sáng:

Nắm quả trứng trong lòng bàn tay, chỉ hở hai đầu trứng, mắt nhìn vào trứng ở một đầu, đầu kia soi lên một nguồn ánh sáng (của mặt trời hoặc ngọn điện). Quan sát xem phần bên trong của trứng có vết máu không? Có ký sinh trùng, giun, sán, có vật gì lạ không. Trứng tươi soi thấy màu hồng và trong suốt với một chấm hồng. Túi khí có đường kính không quá 1cm, đường bao quanh cố định.

Thả vào dung dịch nước muối 10%:

- Khi thả vào dung dịch, trứng chìm xuống đáy, có nghĩa là trứng mới đẻ trong ngày.
- Trứng lơ lửng trong dung dịch, có nghĩa là trứng đã đẻ 3 - 5 ngày.
- Nếu trứng nổi trên mặt dung dịch thì trứng đã đẻ quá 5 ngày.

Phương pháp lắc trứng:

Cầm quả trứng giữa 2 ngón tay trỏ và ngón tay cái, khẽ lắc. Trứng mới lắc không kêu. Trứng càng để lâu, lắc càng kêu.

134. Nên ăn rau sống như thế nào cho sạch?

Rau sống với các loại rau gia vị cung cấp cho

cơ thể một lượng vitamin C, A, E, chất khoáng và một số yếu tố vi lượng. Các vitamin trong rau sống được bảo toàn nguyên vẹn, ít bị hao hụt so với khi nấu chín. Ngoài ra, các loại rau thơm còn cung cấp một lượng kháng sinh thực vật giúp cơ thể tăng sức đề kháng với bệnh tật.

Nhưng nếu rau sống không đảm bảo vệ sinh (tưới bón phân tươi, phân bắc hay phân chuồng chưa ủ kỹ, sử dụng thuốc trừ sâu không đúng quy định...) thì lại là món ăn mang theo mầm bệnh làm cho người ăn dễ bị nhiễm khuẩn đường tiêu hóa, bệnh giun sán, nhiễm độc thuốc trừ sâu cấp tính và mạn tính.

Để đảm bảo rau sạch cần nhặt lấy phần ăn được rồi rửa nhiều lần bằng nước sạch, tốt nhất là rửa trực tiếp từng lá dưới vòi nước chảy là biện pháp hiệu quả nhất để loại bỏ trứng giun, vi khuẩn gây bệnh và dư lượng hóa chất trừ sâu còn bám trên lá rau. Việc ngâm rau sống vào dung dịch thuốc tím loãng (thường là dung dịch thuốc tím 1%) hoặc nước muối loãng đều không đảm bảo vệ sinh vì không có tác dụng với trứng giun và một số vi khuẩn gây bệnh. Lượng hóa chất bảo vệ thực vật giảm đi không đáng kể nếu không rửa lại nhiều lần.

Do vậy, nên áp dụng cách rửa rau sống bằng nước sạch nhiều lần rồi vớt rau vẩy ráo trước khi ăn.

135. Ăn nhiều dưa muối, cà muối dễ bị ung thư, có đúng không?

Dưa muối, cà muối là những món ăn cổ truyền của nhân dân ta từ hàng ngàn năm nay. Trong bữa cơm của người dân Việt Nam nếu có thêm đĩa dưa hoặc cà muối thì cảm thấy hấp dẫn hơn. Đặc biệt, trong những ngày lễ, tết thường có nhiều món ăn có nhiều chất béo, chất đạm thì hầu như bao giờ cũng có đĩa dưa muối, hành muối. Dưa chua có tác dụng kích thích tiêu hóa nhờ có men lactic, ăn ngon miệng hơn, tốt cho cơ thể, không nên ăn dưa muối còn cay, đặc biệt là dưa khú.

Bình thường trong rau cải hàm lượng nitrit chỉ ở dạng vết, nhưng khi muối dưa thì hàm lượng nitrit tăng lên trong vài ngày đầu do quá trình vi sinh khử nitrat có trong rau thành nitrit, nhưng nitrit giảm dần và mất hẳn khi dưa đã chua vàng, nhưng khi dưa bị khú thì hàm lượng nitrit tăng cao. Khi nitrit vào cơ thể sẽ tác dụng với amin bậc hai có trong một số thức ăn như tôm, cá... đặc biệt là mắm tôm sẽ tạo thành hợp chất nitrozamin có nguy cơ gây ung thư.

136. Thức ăn chế biến sẵn, thức ăn đường phố có đảm bảo vệ sinh không?

Nếu thức ăn chế biến sẵn, thức ăn đường phố vừa nấu chín xong thì vẫn đảm bảo vệ sinh như thức ăn ở gia đình. Nhưng thức ăn đường phố bầy bán ở nhiệt độ bình thường, môi trường có nhiều

bụi, đông người qua lại nên rất dễ bị ô nhiễm vi khuẩn, thời gian để càng lâu thì mức độ ô nhiễm càng cao. Nếu rau sống không được rửa sạch thì dễ bị ô nhiễm vi khuẩn gây bệnh hoặc tồn dư thuốc bảo vệ thực vật cao. Mặt khác, có một số người chế biến thức ăn đường phố vì chạy theo lợi nhuận nên đã sử dụng phẩm màu, hàn the, đường hóa học trong chế biến thức ăn, đồ uống, có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe người tiêu dùng.

Thức ăn đường phố cần được che đậy và đảm bảo vệ sinh

137. Các loại thức ăn ăn liền (thịt hun khói, patê, xúc xích) được chế biến như thế nào?

Thịt hun khói được chế biến từ thịt tươi vừa giết mổ xong để thịt nguội, thịt được ướp gia vị hoặc nhồi thịt xay mịn đã thấm gia vị vào giữa miếng đùi lợn đã bỏ xương, buộc chặt, có thể hấp nhanh cho chín thịt và đưa hun khói lạnh ở nhiệt

độ 25-40^{0}C hoặc có thể đưa hun khói nóng ngay ở nhiệt độ trên 40-50^{0}C, trong thời gian hun khói phải nhanh hơn... Chỉ được sử dụng than củi khi cháy không có nhựa và không tạo khí độc, có mùi lạ. Tuyệt đối không dùng than đá.

Patê: thịt hoặc gan xay nhỏ có tẩm gia vị và cho vào khuôn hấp chín.

Xúc xích: thịt vụn xay nhỏ mịn, thêm gia vị rồi nhồi vào ruột non lợn đã được bào mỏng (để loại mỡ) hấp chín (khác với lạp xường phải sấy hun khói lạnh, do vậy, có thể bảo quản được dài hơn).

Ba loại thực phẩm trên đều có lượng thủy phân cao từ 40-60% (trừ lạp xường 18-20%) nên dễ bị ô nhiễm vi sinh vật, không thể bảo quản được dài ngày, dù bảo quản trong tủ lạnh.

138. Những điều cần chú ý khi mua thực phẩm đóng hộp?

Để có thể chọn được thực phẩm đóng hộp bảo đảm chất lượng và an toàn, khi mua cần chú ý:

Hình dáng bên ngoài hộp: hộp phải sáng bóng, không gỉ, hộp kín, không phồng. Có 3 loại phồng của đồ hộp:

- Phồng lý: khi ấn vào nắp hộp lồi, nắp dễ dàng trở lại trạng thái bình thường hoặc làm lồi mặt bên kia của hộp.
- Phồng hóa: khi ấn vào nắp hộp bị phồng, nắp không trở lại trạng thái bình thường

được. Để ở nhiệt độ bình thường sau 5-7 ngày không thấy thay đổi rõ rệt, ăn vào dễ bị ngộ độc.

- Phồng do vi sinh vật: khi ấn thấy nắp không trở lại trạng thái bình thường. Để ở nhiệt độ bình thường sau 5-7 ngày thấy nắp phồng thêm, dễ bị ngộ độc rất nguy hiểm.

Hình dáng bên trong: khi mở hộp, lớp véc ni còn nguyên vẹn, không hoen ố, không thôi mùi vị tanh của kim loại, không có mùi khó chịu của H_2S (sunfua hydro) hoặc NH_3 (amoniac), có mùi vị thơm ngon đặc biệt của từng loại thực phẩm thì mới sử dụng được.

Trên nhãn mác phải có ghi đầy đủ các thông tin của một thực phẩm được bao gói sẵn:

- Tên sản phẩm
- Trọng lượng
- Thành phần chính có trong sản phẩm và tên các chất phụ gia thực phẩm cho phép
- Nơi sản xuất
- Địa chỉ sản xuất
- Hướng dẫn sử dụng
- Số đăng ký chất lượng
- Thời gian bảo hành sản phẩm
- Hạn sử dụng của sản phẩm.

Nếu những sản phẩm không rõ nơi sản xuất, quá hạn sử dụng thì không nên mua.

139. Các vi sinh vật có khả năng lên men sử dụng trong chế biến thực phẩm có hại cho sức khỏe không?

Nấm men, nấm mốc có rất nhiều loại khác nhau, có loại gây bệnh cho người như: viêm da do nấm, viêm phổi,viêm ruột, tưa lưỡi ở trẻ nhỏ..., có loại làm hỏng lương thực thực phẩm và có thể sinh các độc tố có hại cho sức khỏe (độc tố aflatoxin gây ung thư)... Nhưng cũng có nhiều loại nấm men, nấm mốc, vi khuẩn được dùng trong công nghệ chế biến thực phẩm như: nấm mốc lên men rượu, bia, chao đậu (đậu phụ nhự)... hay các loại vi khuẩn, nấm men dùng trong chế biến sữa chua, nem chua...

Các loại vi sinh vật có khả năng lên men được ứng dụng trong chế biến thực phẩm nhằm tạo ra nhiều dạng sản phẩm, giúp cơ thể dễ tiêu hóa thức ăn và không có hại cho sức khỏe. Nhưng các vi sinh vật (mốc, men, vi khuẩn) đưa vào thực phẩm phải được kiểm tra kỹ và phải đảm bảo thuần chủng, không lẫn các loại mốc, men, vi khuẩn khác có khả năng gây độc đối với sức khỏe con người.

140. Tác hại của thuốc bảo vệ thực vật đối với sức khỏe?

Thuốc bảo vệ thực vật là các loại hóa chất độc, giết chết được sâu bọ nên cũng là chất độc đối với con người. Các hóa chất bảo vệ thực vật

thường có thời gian tồn tại nhất định trên bề mặt cây cối, trong đất gieo trồng. Một số từ đất được rễ cây hút lên lá, hoa và tích lũy trong cây nên các sản phẩm thu hoạch có một lượng tồn dư hóa chất bảo vệ thực vật. Nhiều khi người sử dụng lại phun trực tiếp hóa chất bảo vệ thực vật lên nông sản ngay trước ngày thu hoạch hoặc ngâm rau quả vào thuốc để bảo quản lâu ngày hoặc để kích thích hoa quả chín nhanh. Điều này là căn nguyên làm tăng đáng kể dư lượng hóa chất bảo vệ thực vật trong các sản phẩm rau, hoa quả trên thị trường.

Khi thuốc bảo vệ thực vật tồn dư trong thực phẩm vào cơ thể qua con đường ăn uống, chúng có thể bị loại bớt theo khí thở, theo phân hoặc nước tiểu. Tuy nhiên, không thể tránh khỏi sự chuyển hóa các chất độc hại này ở trong gan. Một số thuốc bảo vệ thực vật chuyển hóa thành những sản phẩm ít độc hơn, dễ hòa tan trong nước hơn thì sẽ dễ dàng bị loại bỏ nhưng cũng có những loại hoá chất lại tạo thành những chất trao đổi trung gian độc hơn (như paration chuyển thành paraoxon), tích luỹ trong một số cơ quan hoặc mô mỡ gây tổn thương và kèm theo các triệu chứng ngộ độc nguy hiểm.

Thuốc bảo vệ thực vật có trong thức ăn, đồ uống với lượng lớn có thể gây ngộ độc cấp tính gây rối loạn tiêu hóa (nôn mửa, tiêu chảy), rối loạn thần kinh (nhức đầu, hôn mê, co giật hoặc

co cứng cơ...), truỵ tim mạch, suy hô hấp rất dễ dẫn đến tử vong.

Những trường hợp ngộ độc mạn tính do tiếp xúc với thuốc bảo vệ thực vật hoặc tồn dư trong thực phẩm sử dụng với lượng nhỏ nhưng tích luỹ lâu ngày cũng có thể gây các tổn thương ở đường tiêu hóa, hô hấp, tim mạch, thần kinh, rối loạn hệ thống tạo máu, ảnh hưởng tới chức năng gan, thận. Một số thuốc bảo vệ thực vật đã bị cấm dùng như 2,4D hoặc 2,4,5T có thể gây quái thai. Hợp chất heptaclor, aldrin, DDT... đã được thông báo là tác nhân gây ung thư.

141. Hỏi - đáp dinh dưỡng về melamin

Tại sao melamin lại được cho vào sữa trẻ em?

Melamin là một hóa chất hữu cơ dạng tinh thể màu trắng, có chứa nhiều nitơ trong phân tử. Melamin được dùng phổ biến trong chế tạo đồ nhựa, keo dán, bát đĩa và bảng trắng.

Ở Trung Quốc, nơi đầu tiên phát hiện thấy sự gian dối về melamin, đầu tiên người ta thêm nước vào sữa để tăng lượng sản phẩm. Do pha loãng nên sữa này có hàm lượng protein thấp. Các công ty khi thu mua sữa tươi thường kiểm tra hàm lượng protein bằng cách xác định hàm lượng nitơ, vì vậy để che giấu sự gian dối, người ta đã cho melamin vào sữa để tăng hàm lượng nitơ trong nguyên liệu.

Ủy ban tiêu chuẩn thực phẩm quốc tế (CODEX) và các cơ quan quản lý thực phẩm các nước trên thế giới cấm việc thêm melamin vào thực phẩm.

142. Melamin ảnh hưởng đến sức khỏe người tiêu dùng như thế nào?

Thời gian vừa qua, một số sản phẩm sữa bột công thức trẻ em bị phát hiện có nhiễm melamin, ngoài ra còn có một số sản phẩm sữa chua và đồ uống đóng hộp. Tất cả những sản phẩm này chủ yếu được sản xuất từ nguyên liệu sữa bị nhiễm melamin.

Năm 2007, melamin được tìm thấy trong các sản phẩm nguyên liệu protein đậm đặc từ bột mỳ và gạo xuất khẩu từ Trung Quốc, được dùng để sản xuất thức ăn cho vật nuôi ở Mỹ. Đây là nguyên nhân gây chết hàng loạt chó và mèo do tổn thương thận.

Do chưa có nghiên cứu trực tiếp trên người, người ta sử dụng các kết quả nghiên cứu tác hại của melamin trên động vật thí nghiệm để dự đoán tác hại trên người. Bản thân melamin gây sỏi mật trên động vật thí nghiệm. Khi melamin kết hợp với acid cyanuric (chất này có thể có mặt trong nguyên liệu melamin), có thể hình thành những tinh thể nhỏ và dần dần trở thành sỏi thận. Những tinh thể nhỏ này có thể gây tắc những ống nhỏ trong thận, ngăn chặn sự hình thành nước tiểu và gây suy thận, nặng hơn có

thể gây tử vong. Melamin cũng có khả năng gây ung thư trên động vật thực nghiệm trong một số trường hợp, tuy nhiên chưa có đủ bằng chứng khẳng định về nguy cơ gây ung thư ở người. Những dấu hiệu ngộ độc do melamin bao gồm kích ứng, có máu trong nước tiểu, nước tiểu ít hoặc vô niệu, dấu hiệu nhiễm trùng tiết niệu, huyết áp tăng.

143. Dư lượng kháng sinh trong thuỷ sản tác hại như thế nào đối với sức khỏe người tiêu dùng?

Gần đây, một số kháng sinh như chloramphenicol, quinolon, fluoroquinolon đã được phát hiện trong tôm, cá gây nhiều lo lắng cho người tiêu dùng.

Chloramphenicol, quinolon, fluoroquinolon là các kháng sinh có tác dụng phổ rộng, được dùng rất có hiệu quả trong điều trị bệnh nhiễm khuẩn đường ruột, đường hô hấp, ở tai, mũi, họng, xương, khớp, thận... Thuốc có độc tính cao, ảnh hưởng đến sự phát triển của sụn ở đầu mỏm xương nên không dùng cho trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai hay đang cho con bú.

Dư lượng các loại kháng sinh này trong thuỷ sản thường không cao, đối với người trưởng thành khoẻ mạnh và chỉ thỉnh thoảng mới ăn tôm cá thì gan có thể tự thải độc chất ra khỏi cơ thể. Tuy nhiên, đối với trẻ em, bà mẹ mang thai, cho con

bú hay những người mẫn cảm với các kháng sinh chloramphenicol, quinolon, fluoroquinolon nhưng lại có thói quen ăn tôm, cá thường xuyên thì hậu quả nghiêm trọng hơn rất nhiều, bên cạnh tác hại đến sự phát triển của sụn xương, còn có thể xuất hiện các vi khuẩn kháng lại các kháng sinh này trong cơ thể, gây khó khăn trong công tác điều trị khi họ bị nhiễm khuẩn.

144. Sử dụng túi nilon để đựng thực phẩm có hại gì không?

Những năm gần đây công nghiệp chất dẻo phát triển nhanh chóng, các loại túi nilon, can, chai nhựa... đựng thực phẩm ngày càng phổ biến. Theo quy định, các loại giấy, túi, bao bì dùng để đựng, gói thực phẩm phải đạt các tiêu chuẩn vệ sinh, không làm ảnh hưởng đến chất lượng thực phẩm, không gây độc cho người. Nhiều nước trên thế giới đã quy định chỉ được dùng chất dẻo polyetylen để đựng thực phẩm. Nhưng ở nước ta hiện nay các loại túi nilon đựng thực phẩm đều do các tổ hợp tác sản xuất nhựa chế từ nhựa tái sinh, do đó thường có chứa các yếu tố độc

Hãy cẩn thận khi sử dụng túi nilon để bao gói thực phẩm

hại. Một số loại túi nilon được làm từ chất dẻo polyvinyl không độc hại nhưng phân tử đơn lẻ polyvinyl có khả năng gây ung thư. Đấy là chưa kể đến các loại túi nilon này đều có khả năng bị ô nhiễm vi sinh vật do không qua khử trùng và bảo quản khoa học, vì vậy, không thể tùy tiện dùng các chất dẻo tổng hợp để đựng thực phẩm. Tuy nhiên, ngay cả khi sử dụng các loại bao bì, túi theo đúng tiêu chuẩn quy định thì trong quá trình sản xuất người ta cũng phải trộn thêm một ít hóa chất làm tăng độ dẻo và bền của sản phẩm. Những hóa chất này độc hại với cơ thể, vì vậy, cũng không nên đựng những thực phẩm có mỡ, dầu, thức ăn mặn trong các túi, can nhựa để tránh các chất có hại ngấm vào thực phẩm.

145. Dụng cụ ăn uống được tráng nước đun sôi để nguội trước khi sử dụng có hợp vệ sinh không?

Vi sinh vật có khắp mọi nơi: trong không khí, trong nước, đất, trên da, quần áo, bề mặt các vật... Phần lớn các vi khuẩn bị tiêu diệt ở nhiệt độ 60^0C trong 10 phút hoặc trong 100^0C trong 5 phút (trừ một số dạng nha bào). Nước đun sôi 100^0C đã diệt được vi khuẩn nhưng để nguội trên 2 giờ bắt đầu có

Vệ sinh nhà bếp, vệ sinh ăn uống

vi khuẩn và sau 24 giờ lượng vi khuẩn tăng lên rất nhiều.

Dùng nước đun sôi để nguội để tráng dụng cụ không có tác dụng diệt vi khuẩn. Muốn dụng cụ sạch phải rửa kỹ dụng cụ sau khi dùng bằng các chất tẩy rửa cho phép dùng trong thực phẩm và chỉ có đun sôi, sấy nóng dụng cụ... mới có thể diệt được vi khuẩn.

146. Bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh như thế nào?

Thức ăn đã nấu chín phải chờ đến lúc vừa nguội mới đưa vào tủ lạnh ở ngăn riêng cách ly với ngăn để thực phẩm tươi sống.

Thực phẩm tươi sống như thủy sản, thịt cũng như các loại phủ tạng động vật nên rửa sạch máu, chất thải bẩn và để trong hộp kín.

Nhiệt độ thích hợp để bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh:

Thực phẩm thông thường	8^0C
Sữa	4^0C
Thịt tươi	3^0C
Kem lạnh	-18^0C
Thịt ướp đá	-18^0C
Cá ướp đá	-20^0C

Thực phẩm đông lạnh phải làm tan băng đá, rửa sạch trước khi chế biến, nấu nướng để cho các phần nằm bên trong đạt nhiệt độ theo yêu

cầu và chín đều, tránh hiện tượng chỉ chín phần ngoài mà phần trong vẫn sống.

147. Làm thế nào tạo điều kiện thuận lợi để có bữa ăn gia đình đủ chất và ngon miệng?

Trong thời gian gần đây, điều kiện lao động, kinh tế và đời sống của nhân dân ta đã có nhiều thay đổi, mặt khác trên thị trường lại xuất hiện khá nhiều loại thức ăn chế biến bán thành phẩm và quán ăn trên vỉa hè rất thuận tiện cho việc ăn uống cá nhân. Hầu hết các loại thức ăn này đều chế biến hấp dẫn, có màu sắc gia vị kích thích ăn ngon, nhưng giá trị dinh dưỡng đơn điệu và nghèo nàn có thể không đảm bảo vệ sinh. Tại thành phố và vùng tập trung công nghiệp cao, nhiều gia đình đã bỏ tập quán nấu ăn bữa tối, ăn tại gia đình với các món ăn ngon truyền thống dân tộc. Vì vậy các gia đình nên dành thời gian tổ chức các bữa ăn tối có đủ chất và ngon miệng, trong không khí đầm ấm hạnh phúc. Cái lợi trước hết sẽ giảm bớt được các áp lực, sức ép (stress) do lao động căng thẳng, đồng thời để các thành viên trong gia đình có điều kiện biểu lộ sự quan tâm săn sóc lẫn nhau. Cần tổ chức bữa ăn tối tập trung, để chế biến các món ăn ngon với nhiều loại thực phẩm cân đối về dinh dưỡng, đảm bảo bù đắp kịp thời sự thiếu hụt do phải ăn hai bữa sáng và trưa đơn điệu để nâng cao sức khỏe, sức lao động và kéo dài tuổi thọ.

148. Trong ăn uống và chế biến thức ăn nên làm gì để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm ngay tại gia đình, chủ động đề phòng ngộ độc?

Chọn thực phẩm vệ sinh:

Nhiều loại lương thực thực phẩm như rau, quả chỉ có giá trị cao khi ăn ở trạng thái tươi, còn những loại khác đều phải được chế biến mới đảm bảo an toàn và kéo dài được thời gian sử dụng. Thí dụ: chỉ mua các loại sữa đã thanh trùng, tiệt trùng và đóng hộp hoặc chai lọ kín. Các bán thành phẩm và thực phẩm ăn liền, phải được bao gói kín, có nhãn mác rõ ràng và còn thời hạn sử dụng mới mua.

Nấu thực phẩm chín kỹ:

Nhiều thực phẩm sống như cá, thịt gia cầm, khi chưa nấu chín thường có nhiều vi sinh vật và có thể gây bệnh. Nấu nướng đảm bảo chín sẽ hủy diệt những nguồn gây bệnh và cần lưu ý khi nấu nhiệt độ không được thấp hơn 100^0C và phải chín cả phần bên trong của thực phẩm, nhất là chỗ gần xương. Thịt, cá, gia cầm đông lạnh phải được làm tan đá trước khi sơ chế và nấu nướng.

Ăn thức ăn vừa nấu xong:

Thức ăn vừa nấu chín sẽ nguội dần bằng nhiệt độ trong phòng và vi khuẩn bắt đầu phát triển. Để càng lâu càng nguy hiểm. Do đó phải ăn ngay sau khi thức ăn vừa nấu xong.

Bảo quản cẩn thận thức ăn đã nấu chín:

Thức ăn sau khi nấu chín chỉ có thể giữ được không quá 3-4 giờ ở nhiệt độ 60^0C nếu thức ăn cần ăn nóng và 10^0C nếu cần ăn nguội. Trong tủ lạnh, trong chạn không để lẫn thức ăn đã nấu chín với thức ăn chưa nấu. Không để thức ăn còn nóng vào tủ lạnh, vì phần trong của thức ăn sẽ không lạnh vẫn tạo điều kiện cho vi sinh vật phát triển.

Nấu kỹ lại thức ăn chưa sử dụng hết:

Thức ăn không dùng hết, nếu muốn để sang bữa sau phải được đun sôi lại ngay. Trước khi ăn phải đun lại một lần nữa cho thật sôi đều, không ít hơn 5 -10 phút.

Tránh không để lẫn lộn thức ăn chín và sống:

Thức ăn đã nấu chín cũng rất dễ bị nhiễm vi khuẩn dù chỉ chạm nhẹ vào thức ăn sống. Sự nhiễm bẩn có thể là trực tiếp như để lẫn thịt chưa nấu với thức ăn đã nấu rồi. Cũng có thể khó thấy như dùng dao thớt thái thịt sống, để thái thịt chín. Làm như vậy sẽ giúp cho vi khuẩn phát triển nhanh trên thức ăn đã nấu chín.

Rửa tay nhiều lần:

Rửa tay kỹ trước khi nấu ăn hoặc sau mỗi lần tạm dừng công việc, đặc biệt là khi thay quần áo hay sau khi đi đại tiện. Rửa tay sau khi thái, rửa thức ăn sống như thịt, cá, gia cầm trước khi làm thức ăn khác. Nếu tay bị mụn nhọt phải băng lại

trước khi tiếp xúc với thực phẩm và nấu nướng. Cần chú ý là những động vật nuôi trong nhà như chó, mèo, chim, gà, vịt, v.v.. đặc biệt là cả rùa, ốc, ba ba, thường là nơi chứa mầm bệnh có thể lây truyền từ động vật qua bàn tay vào thức ăn.

Giữ bếp thật sạch sẽ:

Thực phẩm và thức ăn đều là nơi ẩn náu của vi khuẩn gây bệnh. Mặt khác thức ăn rất dễ bị nhiễm bẩn. Do đó, cần giữ sạch nền nhà, trần, tường, cửa trong và ngoài nhà bếp, các dụng cụ nấu nướng, chế biến. Phải có quần áo dùng riêng khi nấu ăn, cần giặt, luộc và phơi sấy những quần áo này thường xuyên. Khi lau sàn nhà cũng cần dùng quần áo riêng và giặt giũ phơi khô ngay.

Bảo quản thức ăn chống loài gặm nhấm, ruồi, gián, kiến và các loại động vật khác nhiễm bẩn gây nguy hiểm vì các sinh vật trên thường mang nhiều vi khuẩn gây bệnh và là nguyên nhân phát sinh bệnh tật. Cách bảo quản tốt nhất là để thức ăn trong chạn, thùng, tủ, hòm có cửa nắp chắc, thoáng và kín.

Dùng nước sạch:

Chỉ dùng nước sạch để rửa, chế biến thức ăn và nấu nước uống. Nếu nghi ngờ về nguồn nước cần phải xử lý đánh phèn để lắng lọc hoặc đun nước cho sôi trước khi chế biến nấu ăn và làm đá. Cần đặc biệt cẩn thận khi sử dụng nước nấu thức ăn cho trẻ nhỏ.

149. Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý (Giai đoạn 2006 - 2010, ban hành kèm theo quyết định phê duyệt của Bộ trưởng Bộ Y tế) là gì?

1. Ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm và thường xuyên thay đổi món.

2. Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Cho trẻ ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú tới 18 - 24 tháng.

3. Ăn thức ăn giàu đạm với tỉ lệ cân đối giữa nguồn thực vật và động vật, nên tăng cường ăn cá.

4. Sử dụng chất béo ở mức hợp lý, chú ý phối hợp giữa dầu thực vật và mỡ động vật.

5. Sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với mỗi lứa tuổi.

6. Không ăn mặn, sử dụng muối iod trong chế biến thức ăn.

7. Ăn nhiều rau, củ, quả hàng ngày.

8. Lựa chọn và sử dụng thức ăn, đồ uống đảm bảo vệ sinh, an toàn. Dùng nguồn nước sạch để chế biến thức ăn.

9. Uống đủ nước chín hàng ngày, hạn chế rượu, bia, đồ ngọt.

10. Thực hiện nếp sống năng động, hoạt động thể lực đều đặn, duy trì cân nặng ở mức hợp lý, không hút thuốc lá.

PHỤ LỤC

PHỤ LỤC 1

BẢNG NHU CẦU DINH DƯỠNG KHUYẾN NGHỊ CHO NGƯỜI VIỆT NAM (2007)

Lứa tuổi (năm)	Năng lượng	Protein	Chất khoáng		Vitamin				
			Ca	Fe	A	B1	B2	PP – B3	C
	Kcal	g	mg	mg	mcg	mg	mg	mgNE	mg
Trẻ em dưới 10 tuổi									
≤ 6 tháng	555	12	300	0,93	375	0,2	0,3	2	25
7 – 12 tháng	710	21 – 25	400	9,3 – 18,6	400	0,3	0,4	4	30
1 – 3 tuổi	1.180	35 – 44	500	5,8 – 11,6	400	0,5	0,5	6	30
4 – 6 tuổi	1.470	44 – 55	600	6,3 – 12,6	450	0,6	0,6	8	30
7 – 9 tuổi	1.825	55 – 64	700	11,9 – 17,8	500	0,9	0,9	12	35

Lứa tuổi (năm)	Năng lượng	Protein	Chất khoáng		Vitamin				
			Ca	Fe	A	B1	B2	PP – B3	C
	Kcal	g	mg	mg	mcg	mg	mg	mgNE	mg
Nam thiếu niên									
10 – 12 tuổi	2.110	63 – 74	1.000	14,6 – 29,2	600	1,2	1,3	16	65
13 – 15 tuổi	2.650	80 – 93	1.000	14,6 – 29,2	600	1,2	1,3	16	65
16 – 18 tuổi	2.980	89 – 104	1.000	18,8 – 37,6	600	1,2	1,3	16	65
Nữ thiếu niên									
10 – 12 tuổi	2.010	60 – 70	1.000	32,7 – 65,4	600	1,1	1,0	16	65
13 – 15 tuổi	2.200	66 – 77	1.000	31,0 – 62,0	600	1,1	1,0	16	65
16 – 18 tuổi	2.240	67 - 78	1.000	31,0 – 62,0	600	1,1	1,0	16	65

BẢNG NHU CẦU DINH DƯỠNG KHUYẾN NGHỊ CHO NGƯỜI VIỆT NAM (2007)

Người trưởng thành	Năng lượng (Kcal)			Protein	Chất khoáng		Vitamin				
	Lao động				Ca	Fe	A	B1	B2	PP – B3	C
	Nhẹ	Vừa	Nặng	g	mg	mg	mcg	mg	mg	mgNE	mg
Nam 19 – 30	2300	2700	3300	69- 112	1000	13,7 - 27,4	600	1,2	1,3	16	70
31- 60	2200	2600	3200	66- 112	1000	13,7 - 27,4	600	1,2	1,3	16	70
> 60	1900	2200	2600	57 – 94	1000	13,7 - 27,4	600	1,2	1,3	16	70
Nữ 19 – 30	2200	2300	2600	66 – 91	1000	29,4 – 58,8	500	1,1	1,1	14	70
31- 60	2100	2200	2500	63 – 87	1000	29,4 – 58,8	600	1,1	1,1	14	70

Người trưởng thành	Năng lượng (Kcal)			Protein	Chất khoáng		Vitamin				
	Lao động				Ca	Fe	A	B1	B2	PP – B3	C
> 60	1800	1900	2200	54 - 77	1000	11,3 - 58,8	600	1,1	1,1	14	70
Phụ nữ có thai (6 tháng cuối)	+ 360 - 475	+ 360 - 475	+ 360 - 475	+ 12 - 18	1000	+ 15 - 30	800	1,4	1,4	18	80
Bà mẹ cho con bú	+ 505 - 675	+ 505 - 675	+ 505 - 675	+ 17 - 23	1300		850	1,5	1,6	17	95

Ghi chú:

- Protein: *Tính theo khẩu phần có hệ số sử dụng protein (NPU) = 60*

- Vitamin A: *Tính theo đương lượng retinol*

Cần tăng cường hoặc bổ sung sắt cho phụ nữ có thai hoặc ở tuổi sinh đẻ vì sắt ở khẩu phần rất khó đáp ứng nhu cầu.

- NE: niacin đương lượng

PHỤ LỤC 2

ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG TRẺ EM TỪ 0-18 TUỔI

(Theo chuẩn tăng trưởng WHO 2007)

Trong khoảng từ -2SD đến +2SD: bình thường

< -2SD: suy dinh dưỡng

> +2SD: thừa cân

	Trẻ trai						Trẻ gái					
	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)			Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
Tháng tuổi	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*
0	2,5	3,3	4,4	46,1	49,9	53,7	2,4	3,2	4,2	45,4	49,1	52,9
1	3,4	4,5	5,8	50,8	54,7	58,6	3,2	4,2	5,5	49,8	53,7	57,6
2	4,3	5,6	7,1	54,4	58,4	62,4	3,9	5,1	6,6	53,0	57,1	61,1
3	5,0	6,4	8,0	57,3	61,4	65,5	4,5	5,8	7,5	55,6	59,8	64,0
4	5,6	7,0	8,7	59,7	63,9	68,0	5,0	6,4	8,2	57,8	62,1	66,4
5	6,0	7,5	9,3	61,7	65,9	70,1	5,4	6,9	8,8	59,6	64,0	68,5

	Trẻ trai						Trẻ gái					
	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)			Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
Tháng tuổi	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*
6	6,4	7,9	9,8	63,3	67,6	71,9	5,7	7,3	9,3	61,2	65,7	70,3
7	6,7	8,3	10,3	64,8	69,2	73,5	6,0	7,6	9,8	62,7	67,3	73,5
8	6,9	8,6	10,7	66,2	70,6	75,0	6,3	7,9	10,2	64,0	68,7	73,5
9	7,1	8,9	11,0	67,5	72,0	76,5	6,5	8,2	10,5	65,3	70,1	75,0
10	7,4	9,2	11,4	68,7	73,3	77,9	6,7	8,5	10,9	66,5	71,5	76,5
11	7,6	9,4	11,7	69,9	74,5	79,2	6,9	8,7	11,2	67,7	72,8	77,8
12	7,7	9,6	12,0	71,0	75,7	80,5	7,0	8,9	11,5	68,9	74,0	79,2

ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG TRẺ EM TỪ 0-18 TUỔI

(Theo chuẩn tăng trưởng WHO 2007)

	Trẻ trai						Trẻ gái					
	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)			Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
Tháng tuổi	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*
13	7,9	9,9	12,3	72,1	76,9	81,8	7,2	9,2	11,8	70,0	75,2	80,5
14	8,1	10,1	12,6	73,1	78,0	83,0	7,4	9,4	12,1	71,0	76,4	81,7
15	8,3	10,3	12,8	74,1	79,1	84,2	7,6	9,6	12,4	72,0	77,5	83,0
16	8,4	10,5	13,1	75,0	80,2	85,4	7,7	9,8	12,6	73,0	78,6	84,2
17	8,6	10,7	13,4	76,0	81,2	86,5	7,9	10,0	12,9	74,0	79,7	85,4
18	8,8	10,9	13,7	76,9	82,3	87,7	8,1	10,2	13,2	74,9	80,7	86,5
19	8,9	11,1	13,9	77,7	83,2	88,8	8,2	10,4	13,5	75,8	81,7	87,6
20	9,1	11,3	14,2	78,6	84,2	89,8	8,4	10,6	13,7	76,7	82,7	88,7
21	9,2	11,5	14,5	79,4	85,1	90,9	8,6	10,9	14,0	77,5	83,7	89,8
22	9,4	11,8	14,7	80,2	86,0	91,9	8,7	11,1	14,3	78,4	84,6	90,8

	Trẻ trai						Trẻ gái					
	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)			Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
Tháng tuổi	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*
23	9,5	12,0	15,0	81,0	86,9	92,9	8,9	11,3	14,6	79,2	85,5	91,9
24	9,7	12,2	15,3	81,7	87,8	93,9	9,0	11,5	14,8	80,0	86,4	92,9
25	9,8	12,4	15,5	81,7	88,0	94,2	9,2	11,7	15,1	80,0	86,6	93,1
26	10,0	12,5	15,8	82,5	88,8	95,2	9,4	11,9	15,4	80,8	87,4	94,1
27	10,1	12,7	16,1	83,1	89,6	96,1	9,5	12,1	15,7	81,5	88,3	95,0
28	10,2	12,9	16,3	83,8	94,4	97,0	9,7	12,3	16,0	82,2	89,1	96,0
29	10,4	13,1	16,6	84,5	91,2	97,9	9,8	12,5	16,2	82,9	89,9	96,9
30	10,5	13,3	16,9	85,1	91,9	98,7	10,0	12,7	16,5	83,6	90,7	97,7

ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG TRẺ EM TỪ 0-18 TUỔI

(Theo chuẩn tăng trưởng WHO 2007)

	Trẻ trai						Trẻ gái					
	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)			Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
Tháng tuổi	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*
31	10,7	13,5	17,1	85,7	92,7	99,6	10,1	12,9	16,8	84,3	91,4	98,6
32	10,8	13,7	17,4	86,4	93,4	100,4	10,3	13,1	17,1	84,9	92,2	99,4
33	10,9	13,8	17,6	86,9	94,1	101,2	10,4	13,3	17,3	85,6	92,9	100,3
34	11,0	14,0	17,8	87,5	94,8	102,0	10,5	13,5	17,6	86,2	93,6	101,1
35	11,2	14,2	18,1	88,1	95,4	102,7	10,7	13,7	17,9	86,8	94,4	101,9
36	11,3	14,3	18,3	88,7	96,1	103,5	10,8	13,9	18,1	87,4	95,1	102,7
37	11,4	14,5	18,6	89,2	96,7	104,2	10,9	14,0	18,4	88,0	95,7	103,4
38	11,5	14,7	18,8	89,8	97,4	105,0	11,1	14,2	18,7	88,6	96,4	104,2
39	11,6	14,8	19,0	90,3	98,0	105,7	11,2	14,4	19,0	89,2	97,1	105,0
40	11,8	15,0	19,3	90,9	98,6	106,4	11,3	14,6	19,2	89,8	97,7	105,7

	Trẻ trai						Trẻ gái					
	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)			Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
Tháng tuổi	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*
41	11,9	15,2	19,5	91,4	99,2	107,1	11,5	14,8	19,5	90,4	98,4	106,4
42	12,0	15,3	19,7	91,9	99,9	107,8	11,6	15,0	19,8	90,9	99,0	107,2
43	12,1	15,5	20,0	92,4	100,4	108,5	11,7	15,2	20,1	91,5	99,7	107,9
44	12,2	15,7	20,2	93,0	101,0	109,1	11,8	15,3	20,4	92,0	100,3	108,6
45	12,4	15,8	20,5	93,5	101,6	109,8	12,0	15,5	20,7	92,5	100,9	109,3
46	12,5	16,0	20,7	94,0	102,2	110,4	12,1	15,7	20,9	93,1	101,5	110,0
47	12,6	16,2	20,9	94,4	102,8	111,1	12,2	15,9	21,2	93,6	102,1	110,7
48	12,7	16,3	21,2	94,9	103,3	111,7	12,3	16,1	21,5	94,1	102,7	111,3

ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG TRẺ EM TỪ 0-18 TUỔI

(Theo chuẩn tăng trưởng WHO 2007)

	Trẻ trai						Trẻ gái					
	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)			Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
Tháng tuổi	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*
49	12,8	16,5	21,4	95,4	103,9	112,4	12,4	16,3	21,8	94,6	103,3	112,0
50	12,9	16,7	21,7	95,9	104,4	113,0	12,6	16,4	22,1	95,1	103,9	112,7
51	13,1	16,8	21,9	96,4	105,0	113,6	12,7	16,6	22,4	95,6	104,5	113,3
52	13,2	17,0	22,2	96,9	105,6	114,2	12,8	16,8	22,6	96,1	105,0	114,0
53	13,3	17,2	22,4	97,4	106,1	114,9	12,9	17,0	22,9	96,6	105,6	114,6
54	13,4	17,3	22,7	97,8	106,7	115,5	13,0	17,2	23,2	97,1	106,2	115,2
55	13,5	17,5	22,9	98,3	107,2	116,1	13,2	17,3	23,5	97,6	106,7	115,9
56	13,6	17,7	23,2	98,8	107,8	116,7	13,3	17,5	23,8	98,1	107,3	116,5
57	13,7	17,8	23,4	99,3	108,3	117,4	13,4	17,7	24,1	98,5	107,8	117,1
58	13,8	18,0	23,7	99,7	108,9	118,0	13,5	17,9	24,4	99,0	108,4	117,1
59	14,0	18,2	23,9	100,2	109,4	118,6	13,6	18,0	24,6	99,5	108,9	118,3

	Trẻ trai						Trẻ gái					
	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)			Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
Tháng tuổi	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*	*-2SD*	*M*	*+2SD*
60	41,1	18,3	24,2	100,7	110,0	119,2	13,7	18,2	24,9	99,9	109,4	118,9
5,5 tuổi[1]	15,0	19,4	25,5	103,4	112,9	122,4	14,6	19,1	26,2	102,3	112,2	122,0
6 tuổi	15,9	20,5	27,1	106,1	116,0	125,8	15,3	20,2	27,8	104,9	115,1	125,4
6,5 tuổi	16,8	21,7	28,9	108,7	118,9	129,1	16,0	21,2	29,6	107,4	118,0	128,6
7 tuổi	17,7	22,9	30,7	111,2	121,7	132,3	16,8	22,4	31,4	109,9	120,8	131,7
7,5 tuổi	18,6	24,1	32,6	113,6	124,5	135,5	17,6	23,6	33,5	112,4	123,7	134,9
8 tuổi	19,5	25,4	34,7	116,0	127,3	138,6	18,6	25,0	35,8	115,0	126,6	138,2

* Tính theo năm tuổi.

ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG TRẺ EM TỪ 0-18 TUỔI

(Theo chuẩn tăng trưởng WHO 2007)

	Trẻ trai						Trẻ gái					
	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)			Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
Month	***-2SD***	***M***	***+2SD***	***-2SD***	***M***	***+2SD***	***-2SD***	***M***	***+2SD***	***-2SD***	***M***	***+2SD***
8,5 tuổi	20,4	26,7	37,0	118,3	129,9	141,6	19,6	26,6	38,3	117,6	129,5	141,4
9 tuổi	21,3	28,1	39,4	120,5	132,6	144,6	20,8	28,2	41,0	120,3	132,5	144,7
9,5 tuổi	22,2	29,6	42,1	122,8	135,2	147,6	22,0	30,0	43,8	123,0	135,5	148,1
10 tuổi	23,2	31,2	45,0	125,0	137,8	150,0	23,3	31,9	46,9	125,8	138,6	151,4
10,5 tuổi	23,1	33,3	49,3	127,3	140,4	153,5	23,1	34,7	52,8	127,6	141,5	155,3
11 tuổi	24,1	35,3	52,7	129,7	143,1	156,6	24,5	37,3	56,4	130,9	144,8	156,7
11,5 tuổi	25,4	37,5	56,3	132,2	146,0	159,8	25,9	39,2	60,0	134,4	148,2	162,0
12 tuổi	26,8	39,8	59,9	134,9	149,1	163,3	27,4	41,5	63,3	137,9	151,5	165,4
12,5 tuổi	28,4	42,3	63,5	137,9	152,4	167,0	29,1	43,8	66,5	144,1	154,6	168,0
13 tuổi	30,4	45,0	67,2	141,2	156,0	170,9	30,8	46,1	69,4	143,8	157,1	170,5
13,5 tuổi	32,5	47,8	70,9	144,5	159,7	174,8	32,5	48,3	72,1	145,7	159,0	172,4

	Trẻ trai						Trẻ gái					
	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)			Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
Month	***-2SD***	***M***	***+2SD***	***-2SD***	***M***	***+2SD***	***-2SD***	***M***	***+2SD***	***-2SD***	***M***	***+2SD***
14 tuổi	34,9	50,8	74,6	147,8	163,2	178,6	32,4	50,3	74,5	147,0	160,4	173,7
14,5 tuổi	37,4	53,8	78,2	150,8	166,3	181,8	35,9	52,1	76,5	147,8	161,8	174,7
15 tuổi	39,9	56,7	81,6	153,4	169,0	184,6	3,4	53,7	78,3	148,3	162,1	175,3
15,5 tuổi	42,4	59,5	84,9	155,5	171,1	186,8	38,7	55,0	79,6	148,7	162,4	175,6
16 tuổi	44,7	62,1	87,9	157,4	172,9	188,4	39,8	55,9	80,6	149,1	162,7	175,7
16,5 tuổi	46,8	64,4	90,7	158,8	174,2	189,7	40,7	56,4	81,2	149,7	163,1	175,8
17 tuổi	48,6	66,3	93,2	159,9	175,2	190,4	41,3	56,7	81,5	150,4	163,4	175,8
17,5 tuổi	49,9	67,8	95,3	160,6	175,8	190,9	41,8	56,7	81,5	151,1	163,4	175,8
18 tuổi	50,9	68,9	97,0	161,2	176,1	191,1	42,1	56,7	81,5	151,8	163,7	175,8

PHỤ LỤC 3

BẢNG CÂN NẶNG TƯƠNG ỨNG VỚI CHIỀU CAO Ở CÁC CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ (BMI)

Chiều cao	Cân nặng (kg) tương ứng với các BMI		
	BMI = 18,5	BMI = 25	BMI = 30
146	39	53	64
148	41	55	65
150	42	56	68
152	43	58	69
154	44	59	71
156	45	61	73
158	46	62	75
160	47	64	77
162	49	66	79
164	50	67	81
166	51	69	83
168	52	71	85
170	53	72	87
172	55	74	89
174	56	76	91
176	57	77	93
178	59	79	95
180	60	81	97

$$\text{Chỉ số khối cơ thể (BMI)} = \frac{\text{Cân nặng (kg)}}{\text{Chiều cao (cm)}}$$

Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới (WHO), trừ người có thai, nếu BMI:

+ Dưới 18, 5 là thiếu cân, thiếu năng lượng trường diễn.

+ Từ 18, 5 đến 25 là bình thường.

+ Trên 25 là thừa cân.

+ Trên 30 là béo phì.

PHỤ LỤC 4

CÁC THỰC PHẨM GIÀU VITAMIN A

(Hàm lượng vitamin A trong 100 g thực phẩm ăn được)

Tên thực phẩm	Vitamin A (retinol tương đương mcg)
1.Gan gà	6960
2.Gan lợn	6000
3.Gan bò	5000
4.Gan vịt	2960
5.Lươn	1800
6.Trứng vịt lộn	875
7.Trứng gà	700
8.Bơ	600
9.Trứng vịt	360
10.Bầu dục bò	330
11.Sữa bột toàn phần	318,3
12.Pho mát	275
13.Thịt ngỗng	270
14.Thịt vịt	270
15.Cá chép	181
16.Thịt gà tây	180
17.Bầu dục lợn	150

Theo "*Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt Nam*" xuất bản năm 2000.

PHỤ LỤC 5

CÁC THỰC PHẨM GIÀU BETA - CAROTEN

(Hàm lượng beta - caroten trong 100 g thực phẩm ăn được)

Tên thực phẩm	Beta - caroten (tương đương mcg)	**Tên thực phẩm**	Beta - caroten (tương đương mcg)
1.Gấc	52520	19.Rau ngổ	2325
2.Rau ngót	6650	20.Rau muống	2280
3.Ớt vàng to	5790	21.Đu đủ chín	2100
4.Rau húng	5550	22.Cần ta	2045
5.Tía tô	5520	23.Rau bí	1940
6.Rau dền cơm	5300	24.Rau mồng tơi	1920
7.Cà rốt (củ đỏ, vàng)	5040	25.Muỗm, quéo	1905
8.Cần tây	5000	26.Hồng đỏ	1900
9.Rau đay	4560	27.Cải xanh	1855
10.Rau kinh giới	4360	28.Rau khoai lang	1830
11.Dưa hấu	4200	29.Cải soong	1820
12.Rau dền đỏ	4080	30.Hẹ lá	1745
13.Lá lốt	4050	30.Dưa bở	1705
14.Rau mùi tàu	3980	32.Rau tàu bay	1700
15.Rau thơm	3560	33.Quít	1625
16.Rau dền trắng	2855	34.Hồng ngâm	1615
17.Thìa là	2850	35.Khoai lang nghệ	1470
18.Cải thìa (cải trắng)	2365		

Theo "*Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt Nam*" xuất bản năm 2000.

PHỤ LỤC 6

CÁC THỰC PHẨM GIÀU SẮT

(Hàm lượng sắt trong 100 g thực phẩm ăn được)

THỨC ĂN THỰC VẬT

Tên thực phẩm	Sắt (mg)	Tên thực phẩm	Sắt (mg)
1.Mộc nhĩ	56,1	18. ớt vàng to	3,60
2.Nấm hương khô	35,0	19. Cần ta	3,00
3.Cùi dừa già	30,0	20. Củ cải	2,90
4.Đậu tương (đậu nành)	11,0	21, Rau mùi tàu	2,90
5.Vừng (đen, trắng)	10,0	22.Rau khoai lang	2,70
6.Cần tây	8,00	23.Rau ngót	2,70
7.Rau đay	7,70	24.Đu đủ chín	2,60
8.Đậu trắng hạt (đậu tây)	6,80	25. Rau răm	2,20
9.Đậu đũa (hạt)	6.50	26.Rau bí	2,10
10.Hạt sen khô	6,40	27.Tỏi tây (cả lá)	2,00
11.Đậu đen (hạt)	6,10	28.Cải xanh	1,90
12.Rau dền trắng	6,10	29.Cải xoong	1,60
13.Rau dền đỏ	5,40	30.Đậu đũa	1,60
14.Đậu xanh (đậu tắt)	4,80	31.Rau mồng tơi	1,60
15.Rau húng	4,80	32.Hạt sen tươi	1,40
16.Rau mùi	4,50	33.Rau muống	1,40
17.Đậu Hà Lan (hạt)	4,40		

CÁC THỰC PHẨM GIÀU SẮT

THỨC ĂN ĐỘNG VẬT

Tên thực phẩm	Sắt (mg)	Tên thực phẩm	Sắt (mg)
1.Tiết bò	52,6	11.Mực khô	5,60
2.Tiết lợn sống	20,4	12.Lòng đỏ trứng vịt	5,60
3.Gan lợn	12,0	13.Tép khô	5,50
4.Gan bò	9,00	14.Thịt bồ câu rang	5,40
5.Gan gà	8,20	15.Tim bò	5,40
6.Bầu dục lợn	8,00	16.Tim gà	5,30
7.Bầu dục bò	7,10	17.Gan vịt	4,80
8.Lòng đỏ trứng gà	7,00	18.Cua đồng	4,70
9.Mề gà	6,60	19.Tôm khô	4,60
10.Tim lợn	5,90	20.Cua bể	3,80

Theo "*Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt Nam*" xuất bản năm 2000.

PHỤ LỤC 7

CÁC THỰC PHẨM GIÀU CALCI

(Hàm lượng calci trong 100 g thực phẩm ăn được)

THỨC ĂN ĐỘNG VẬT

Tên thực phẩm	Calci (mg)	Tên thực phẩm	Calci (mg)
1.Cua đồng	5040	15.Cá dầu	527,0
2.Ram tươi	3520	16.Nước mắm cá (loại đặc biệt)	386,7
3.Tép khô	2000	17.Nước mắm cá loại I	386,7
4.Ốc đá	1660	18.Nước mắm cá loại II	313,8
5.Sữa bột tách béo	1400	19.Sữa đặc có đường	307,0
6.Ốc nhồi	1357	20.Tôm khô	236,0
7.Ốc vặn	1356	21.Lòng đỏ trứng vịt	146,0
8.Ốc bươu	1310	22.Hến	144,0
9.Tôm đồng	1120	23.Sữa chua vốt béo	143,0
10.Sữa bột toàn phần	939,0	24.Lòng đỏ trứng gà	134,0
11.Tép gạo	910,0	25. Cá khô (chim, thu, nụ, đé)	120,0
12.Phó mát	760,0	26.Sữa bò tươi	120,0
13.Trai	668,0	27.Sữa chua	120,0
14.Mắm tôm loãng	645,0	28.Cá trạch	108,9

CÁC THỰC PHẨM GIÀU CALCI

THỨC ĂN THỰC VẬT

Tên thực phẩm	Calci (mg)	Tên thực phẩm	Calci (mg)
1.Mộc nhĩ	357,0	13.Tía tô	190,0
2.Rau dền cơm	341,0	14.Nấm hương khô	184,0
3.Cần tây	325,0	15.Rau đay	182,0
4.Rau dăm	316,0	16.Rau rút	180,0
5.Cần ta	310,0	17.Rau mồng tơi	176,0
6.Rau dền đỏ	288,0	18.Rau thơm	170,0
7.Rau dền trắng	288,0	19.Rau ngót	169,0
8.Lá lốt	260,0	20.Đậu tương (đậu nành)	165,0
9.Rau kinh giới	246,0	21.Đậu trắng hạt (đậu tây)	160,0
10.Dọc củ cải (non)	220,0	22.Rau bí	100,0
11.Rau húng	202,0	23 Rau muống	100,0
12.Thìa là	200,0		

Theo "*Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt Nam*" xuất bản năm 2000.

PHỤ LỤC 8

CÁC THỰC PHẨM GIÀU KẼM

(Hàm lượng kẽm trong 100 g thực phẩm ăn được)

Tên thực phẩm	Kẽm Zn (mg)	Tên thực phẩm	Kẽm Zn (mg)
1.Sò	13,40	11.Gạo nếp giã	2,30
2.Củ cải	11,00	12.Gạo nếp máy	2,20
3.Cùi dừa già	5,00	13.Thịt bò loại I	2,20
4.Đậu Hà lan (hạt)	4,00	14.Khoai lang	2,20
5.Đậu tương (đậu nành)	3,80	15.Gạo tẻ giã	1,90
6.Lòng đỏ trứng gà	3,70	16.Hạt lạc	1,90
7.Thịt cừu	2,90	17.Gạo tẻ máy	1,50
8.Bột mỳ	2,50	18.Kê	1,50
9.Thịt lợn nạc	2,50	19.Thịt gà ta	1,50
10.Ổi	2,40	20.Rau ngổ	1,48

PHỤ LỤC 9

HÀM LƯỢNG CHOLESTEROL TRONG MỘT SỐ THỰC PHẨM

(Hàm lượng cholesterol trong 100 g thực phẩm ăn được)

Tên thực phẩm	Cholesterol (mg)	Tên thực phẩm	Cholesterol (mg)
1.Lòng đỏ trứng gà	1790	20.Thịt vịt	76
2.Trứng gà	600	21.Thịt ngựa	75
3.Gan gà	440	22.Thịt bê mỡ	71
4.Phó mát	406	23.Dăm bông lợn	70
5.Bầu dục lợn	375	24.Cá chép	70
6.Gan lợn	300	25. Thịt lợn, bò xay hộp	66
7.Bơ	270	26.Sườn lợn (bỏ xương)	66
8.Tôm đồng	200	27.Thịt thỏ nhà	65
9.Bánh thỏi sô cô la	172	28.Chân giò lợn (bỏ xương)	60
10.Tim lợn	140	29.Thịt lợn hộp	60
11.Thịt gà hộp	120	30.Thịt bò loại I	59
12.Sữa bột toàn phần	109	31.Cá trích hộp	52
13.Lưỡi bò	108	32.Bánh bích quy	42
14.Dạ dày bò	95	33.Sữa đặc có đường Việt Nam	32
15.Mỡ lợn nước	95	34.Sữa bột tách béo	26
16.Thịt bò hộp	85	35.Bánh kem xốp	22
17.Thịt gà tây	81	36.Sữa bò tươi	13
18.Thịt ngỗng	80	37.Sữa chua	8
19.Thịt cừu	78	38.Kẹo cam chanh	2

PHỤ LỤC 10

THỰC ĐƠN CHO TRẺ THEO LỨA TUỔI

Thực đơn cho trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, chủ nhật	Thứ 7
6h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
8h	Bột sữa	Bột thịt lợn	Bột thịt gà	Bột trứng
10h	Chuối tiêu: 50g	Đu đủ: 50g	Hồng xiêm: 1/2 quả	Xoài: 50g
11h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
14h	Bột trứng	Bột cua	Bột tôm	Bột sữa
16h	Nước cam: 30 - 50 ml	Nước cam: 30 - 50 ml	Nước cam: 30 - 50 ml	Nước cam: 30 - 50 ml
18h	Bú mẹ đến sáng hôm sau	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ

Thực đơn cho trẻ từ 7 - 9 tháng tuổi

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, Chủ nhật	Thứ 7
6h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
8h	Bột thịt lợn	Bột thịt gà	Bột thịt bò	Bột trứng
10h	Chuối tiêu: 1/3 - 1/2 quả	Đu đủ: 100g	Hồng xiêm: 1 quả	Xoài: 100g
11h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
14h	Bột trứng	Bột cua	Bột tôm	Bột lạc
16h	Nước cam: + Cam: 50 - 100g	Nước cam: + Cam: 50 - 100g	Nước cam: + Cam: 50 - 100g	Nước cam: + Cam: 50 - 100g
	+ Đường: 5g (thìa)	+ Đường: 5g (thìa)	+ Đường: 5g (thìa)	+ Đường: 5g (thìa)
18h	Bột cá	Bột đậu xanh bí đỏ	Bột thịt gà	Bột gan (gà, lợn)
19h	Bú mẹ đến sáng hôm sau	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ

Thực đơn cho trẻ từ 10 - 12 tháng tuổi

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, Chủ nhật	Thứ 7
6h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
8h	Bột thịt lợn	Bột thịt gà	Bột thịt bò	Bột trứng
10h	Chuối tiêu: 1 quả	Đu đủ: 200g	Hồng xiêm: 1 quả	Xoài: 200g
11h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
14h	Bột trứng	Bột cua	Bột tôm	Bột lạc
16h	Nước cam: + Cam: 100g	Nước cam: + Cam: 100g	Nước cam: + Cam: 100g	Nước cam: + Cam: 100g
	+ Đường: 5g (thìa)	+ Đường: 5g (thìa)	+ Đường: 5g (thìa)	+ Đường: 5g (thìa)
18h	Bột cá	Bột đậu xanh bí đỏ	Bột thịt gà	Bột gan (gà, lợn)
19h	Bú mẹ đến sáng hôm sau	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ

Thực đơn cho trẻ từ 1 - 2 tuổi

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, Chủ nhật	Thứ 7
6h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
8h	Cháo thịt lợn	Cháo thịt gà	Cháo thịt bò	Cháo trứng
10h	Chuối tiêu: 1 quả	Đu đủ: 200g	Hồng xiêm: 1 quả	Xoài: 200g
11h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
14h	Súp thịt bò khoai tây	Súp đậu xanh bí đỏ	Cháo tôm	Cháo lạc + bí đỏ
16h	Nước cam: + Cam: 200g	Nước cam: + Cam: 200g	Nước cam: + Cam: 200g	Nước cam: + Cam: 200g
	+ Đường: 5g (thìa)	+ Đường: 5g (thìa)	+ Đường: 5g (thìa)	+ Đường: 5g (thìa)
18h	Cháo cá	Cháo lươn	Cháo gan (gà, lợn)	Cháo gà
20h	Cháo trứng	Cháo tôm	Cháo thịt lợn	Cháo lươn
21h	Bú mẹ đến sáng hôm sau	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ

Thực đơn cho trẻ từ 2 - 3 tuổi

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, Chủ nhật	Thứ 7
6h	Sữa (bò, đậu nành): 200 - 250 ml Bánh mì: 1/2 cái	Cháo thịt lợn: 200 ml (1 bát con) Chuối tiêu: 1 quả	Phở bò: 1 bát con Đu đủ: 1 miếng (200g)	Cháo thịt gà: 1 bát con ăn cơm Quýt ngọt: 1 quả
11h	Cơm nát: 2 lưng bát con Đậu + thịt + trứng viên rán hoặc hấp Canh cua, mồng tơi, rau đay Chuối tiêu: 1 quả	Cơm nát: 2 lưng bát con Thịt viên sốt cà chua Canh rau ngót, thịt nạc Quýt ngọt: 1 quả	Cơm nát: 2 lưng bát con Trứng trộn thịt rán Canh cá nấu chua Rau muống xào Dưa hấu: 1 miếng (200g)	Cơm nát: 2 lưng bát con Cá sốt cà chua Canh cải nấu tôm Xoài chín: 200g
14h	Súp thịt bò khoai tây	Sữa: 200 - 250 ml Bánh ga tô nhỏ: 1 cái	Cháo tôm	Cháo lạc + bí đỏ
18h	Cơm nát: 2 lưng bát con Thịt bò xào giá Canh rau muống nấu thịt Hồng xiêm: 1 quả	Cơm nát: 2 lưng bát con Thịt nạc vai băm rim nước mắm Canh cải nấu cá Chuối tiêu: 1 quả	Cơm nát: 2 lưng bát con Trứng sốt cà chua Canh cua rau ngót Quýt ngọt: 1 quả	Cơm nát: 2 lưng bát con Cà bung (cà tím, thịt nạc vai, đậu phụ) Thịt xào su su Đu đủ: 200 g
20h	Cháo trứng	Cháo gan (gà, lợn)	Sữa (bò, đậu nành): 200ml	Cháo lươn

Thực đơn cho trẻ từ 3 - 5 tuổi

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, Chủ nhật	Thứ 7
6h	Sữa (bò, đậu nành): 200 - 250 ml Bánh mì: 1/2 cái	Cháo thịt lợn: 300 ml (1 bát con) Chuối tiêu: 1 quả	Phở bò: 1 bát tô Đu đủ: 1 miếng (300g)	Cháo thịt gà: 1 bát tô Quýt ngọt: 1 quả
11h	Cơm nát: 2 miệng bát con Đậu + thịt + trứng viên rán hoặc hấp Canh cua mồng tơi rau đay Chuối tiêu: 1 quả	Cơm nát: 2 miệng bát con Thịt viên sốt cà chua Canh rau ngót nấu thịt nạc Quýt ngọt: 1 quả	Cơm nát: 2 miệng bát con Trứng trộn thịt rán Canh cá nấu chua Rau muống xào Dưa hấu: 1 miếng (200g)	Cơm nát: 2 miệng bát con Cá sốt cà chua Canh cải nấu tôm Xoài chín: 200g
14h	Súp thịt bò khoai tây	Súp đậu xanh bí đỏ	Cháo tôm	Cháo lạc + bí đỏ
18h	Cơm nát: 2 miệng bát con Thịt bò xào giá Canh rau muống nấu thịt Hồng xiêm: 1 quả	Cơm nát: 2 miệng bát con Thịt nạc vai băm rim nước mắm Canh cải nấu cá Chuối tiêu: 1 quả	Cơm nát: 2 miệng bát con Trứng sốt cà chua Canh cua rau ngót Quýt ngọt: 1 quả	Cơm nát: 2 miệng bát con Cà bung (cà tím, thịt nạc vai, đậu phụ) Thịt xào su su Đu đủ: 200g
20h	Cháo trứng	Cháo gan (gà, lợn)	Sữa (bò, đậu nành): 200ml	Cháo lươn

PHỤ LỤC 11

MẪU THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BỊ TĂNG HUYẾT ÁP

Giờ	Thứ 2 + 5	Thứ 3 + 6 + Chủ nhật	Thứ 4 + 7
6h30 đến 7h	- Sữa đậu nành: 200 ml (đậu tương 20 g, đường 10 g)	- Khoai lang luộc: 200g hoặc khoai sọ luộc 200g + 10g đường	- Cháo đậu xanh: 200 ml (gạo20g, đậu xanh 20g, đường 10g
11h	- Cơm gạo tẻ: 180g - Canh bí xanh: Bí xanh 200g - Tôm rang: Tôm đồng 50g, dầu 5g, hành lá	- Cơm gạo tẻ: 180g - Canh cua, mướp, mùng tơi, rau đay: Cua 100g, rau 100g	- Cơm gạo tẻ: 180g - Đậu phụ om: Đậu phụ 100g, dầu 10g - Canh rau cải: Rau cải 200g
14h	- Nước chanh: 250 ml (chanh 1 quả, đường 15g)	- Chuối: 1 quả 100g hoặc đu đủ 1 miếng	- Sữa chua: 150 ml
18h	- Cơm gạo tẻ: 170g - Đậu rán: Đậu phụ 100g, dầu 10g - Nộm rau: Rau 300g, lạc vừng 40g, dấm tỏi, rau thơm - Nước rau muống luộc 1 bát 200 ml	- Cơm gạo tẻ: 170g - Thịt rim: Thịt lợn sấn 30g - Dưa chuột trộn dầu, dấm: Dưa chuột 300g, dầu 10g, dấm tỏi, rau thơm	- Cơm gạo tẻ: 170g - Cá om: Cá đồng 100g - Rau nộm lạc vừng: Rau 300g, lạc vừng 40g, dấm, tỏi, rau thơm

Giá trị dinh dưỡng của thực đơn:

Đạm: 60 g	Năng lượng: 1800 - 1900 kcal
Chất béo: 25 g	NaCl: 5 g
Bột - đường: 320 g	Xơ: 30 - 40 g

PHỤ LỤC 12

MẪU THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BỊ CHOLESTEROL MÁU CAO

Giờ	Thứ 2, 5	Thứ 3, 6, chủ nhật	Thứ 4, 7
7h	Sữa chua đậu tương 250 ml (đậu tương 25 g, đường 10g)	- Sữa chua đậu tương 250 ml	- Sữa chua đậu tương 250 ml
11h	- Cơm gạo tẻ: 150g - Đậu phụ om: Đậu phụ 100g, dầu 10 g - Rau muống luộc: 200g	- Cơm gạo tẻ: 150g - Xà lách (dưa chuột, giá) trộn dầu - Rau 300g, dầu 10g, dấm	- Cơm gạo tẻ: 150g - Rau muống luộc: 200g - Thịt rim (thịt sấn): 30g
14h	Cam 1 quả: 200g	- Chuối tiêu: 2 quả	Chuối tiêu: 2 quả hoặc đu đủ, hồng xiêm
17h30	- Cơm gạo tẻ: 150g - Tôm rang: Tôm đồng 50g, dầu 5g - Canh rau cải: rau cải 100g	- Cơm gạo tẻ: 150g - Măng xào thịt: Măng 200g, dầu 10g, thịt bò 30g	- Cơm gạo tẻ: 150g - Cá om: Cá đồng 100g - Nộm rau muống, giá: Rau 300g, lạc vừng 40g, dấm, tỏi, rau thơm

Giá trị dinh dưỡng của thực đơn:

Năng lượng: 1700 - 1800 kcal

Calo từ đạm: 14 % Đạm (60 g - 70 g)

Calo từ chất béo: 15 % Chất béo (25 - 30) g

Calo từ bột đường: 71 % Bột đường: 300) g

PHỤ LỤC 13

MẪU THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BÉO PHÌ

(Mẫu thực đơn theo mức độ béo)

Tên thức ăn	800 kcal (Độ IV)	1000 kcal (Độ III)	1200 kcal (Độ II)	1500 kcal (Độ I)
1	2	3	4	5
1. Thức ăn trong ngày				
Sữa đậu nành	400 ml	400 ml	400 ml	400 ml
Rau xanh	400 g	400 g	500 g	500 g
Gạo tẻ	120 g	160 g	200 g	250 g
Thịt lợn nạc	30 g	45 g	60 g	60 g
Dầu thực vật	10 g	15 g	20 g	20 g
Chuối tiêu	1 quả	1 quả	1 quả	2 - 3 quả
Đường	10 g	10 g	10 g	20 g
2. Giá trị dinh dưỡng				
Protid	31 g	36,9 g	42,8 g	51,3 g
Lipid	13,3 g	20,3 g	24,8 g	26,3 g
Glucid	184 g	164,5 g	205,0 g	258,0 g
Cellulose	10,3 g	10,9 g	11,5 g	12,6 g

MẪU THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BÉO PHÌ

1	2	3	4	5
Bữa sáng	1 cốc sữa đậu nành 200 ml + 5g đường	1 cốc sữa đậu nành 200 ml + 5g đường	1 cốc sữa đậu nành 200 ml + 5g đường	1 cốc sữa đậu nành 200 ml + 5g đường
Bữa trưa + tối: Cơm gạo tẻ Rau xanh (luộc, nấu canh, nộm) Thịt lợn nạc (xào áp chảo, luộc) Hoa quả Sữa đậu nành Dầu thực vật Mỗi bữa ăn vài nhánh tỏi, lá tía tô, kinh giới, tiêu, ớt	2 lưng bát 400 g 30 g 1 quả chuối 200 ml +5g đường 2 thìa cà phê	3 lưng bát 400 g 45 g 1 quả chuối 200 ml + 5g đường 3 thìa cà phê	4 lưng bát 500 g 60 g 1 quả chuối 200 ml + 5g đường 4 thìa cà phê	5 lưng bát 500 g 60 g 2 quả chuối 200 ml + 5g đường 4 thìa cà phê

Ghi chú: Có thể thay thế 30 g thịt lợn nạc bằng 100 g đậu phụ hoặc 30 g cá nạc hoặc tôm hoặc 50 g đậu xanh, đậu đen

PHỤ LỤC 14

MẪU THỰC ĐƠN CHO BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

(Nặng 55 kg, lao động nhẹ, có hoặc không dùng insulin)

Giờ	Thứ 2, 5	Thứ 3, 6, Chủ nhật	Thứ 4, 7
7h	- Bánh mỳ: 1/2 cái - Giò lụa 50 g	- Mỳ ăn liền: 50 g - Thịt: 40 g - Cải cúc: 100 g - Lạc rang: 50 g	- Bánh cuốn: 150 g - Thịt lợn: 30 g - Rau thơm, nước chấm - Lạc rang: 20 g
11h	- Cơm gạo tẻ: 70 g - Rau cần (muống) xào 200 g - Dầu: 10 g	- Cơm gạo tẻ: 70 g - Bắp cải luộc: 300 g - Trứng vịt: 1 quả - Thịt lợn: 30 g	- Cơm gạo tẻ: 70 g - Măng tươi: 200 g - Gan lợn: 70 g - Dầu: 10 g
	- Trứng tráng: 1 quả - Đậu phụ luộc: 200 g	- Cà chua: 100 g - Hành lá, dầu: 10 g	Hành, tiêu

15h30	- Bún: 150 g - Thịt bò: 50 g - Rau cải: 300g - Lạc rang: 50 g - Rau thơm các loại	- Cơm gạo tẻ: 70 g - Thịt bò: 60 g - Khoai tây: 200 g - Cà rốt: 100 g - Cần: 100 g	- Cơm gạo tẻ: 150 g - Cải xoong: 300 g - Đậu phụ: 200 g - Cà chua: 100 g - Dầu: 10 g
21h	Sữa đậu nành không đường: 200 ml	Sữa đậu nành không đường: 200 ml	Sữa đậu nành không đường: 200 ml

Giá trị dinh dưỡng của thực đơn:

Năng lượng:	1700 kcal	Đạm:	16%	Xơ:	35 g
Bột - đường:	59 %	Béo:	25 %		

MỤC LỤC

	Trang
Lời Nhà xuất bản	5
Lời nói đầu	7
Chương I. **Dinh dưỡng bà mẹ và trẻ em**	9
1. Tại sao phụ nữ có thai cần phải đi khám thai?	9
2. Bà mẹ sẽ được khám thai như thế nào?	10
3. Trong thời kỳ mang thai, bà mẹ cần tăng trọng lượng bao nhiêu cân?	11
4. Tại sao khi có thai phải tiêm phòng uốn ván?	12
5. Khi có thai cần ăn uống như thế nào để mẹ khỏe, con khỏe?	13
6. Các biểu hiện mệt mỏi, nhức đầu, phù chân ở phụ nữ có thai trong ba tháng cuối có phải là dấu hiệu bệnh lý không?	14
7. Tại sao phụ nữ, nhất là phụ nữ có thai dễ bị thiếu máu, thiếu sắt?	15
8. Làm thế nào để phát hiện thiếu máu ở phụ nữ có thai?	15
9. Làm thế nào để phòng chống thiếu máu, thiếu sắt ở phụ nữ?	16
10. Phụ nữ có thai có nên uống vitamin A không?	18
11. Khi có thai nên làm việc, sinh hoạt, nghỉ ngơi như thế nào?	19
12. Sau khi sinh, bà mẹ cần làm gì?	20
13. Nuôi con bằng sữa mẹ có những lợi ích gì?	20
14. Tại sao sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng hoàn hảo nhất cho trẻ nhỏ?	21

15. Vì sao phải cho trẻ bú sớm ngay sau đẻ? 22
16. Ngay sau đẻ, có cần cho trẻ uống nước đường, nước cam thảo hoặc các loại sữa khác không? 24
17. Vì sao nên nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu? 24
18. Cách cho con bú như thế nào? 25
19. Những dấu hiệu nào chứng tỏ trẻ không bú đủ sữa mẹ? 26
20. Làm thế nào để bà mẹ có đủ sữa nuôi con? 27
21. Tại sao bà mẹ cho con bú bị nứt núm vú? 28
22. Cho trẻ bú mẹ như thế nào khi núm vú quá ngắn? 29
23. Làm gì khi trẻ không chịu bú mẹ? 30
24. Bà mẹ nên làm gì khi vú bị căng tức sữa? 32
25. Cho trẻ bú như thế nào khi mẹ đi làm? 33
26. Làm gì khi mẹ bị chảy sữa ướt áo? 34
27. Làm thế nào để tăng tạo sữa và phục hồi sữa mẹ? 35
28. Khi mẹ bị bệnh, có nên tiếp tục cho trẻ bú không? 37
29. Sử dụng thuốc ở bà mẹ cho con bú như thế nào? 38
30. Có nên tiếp tục cho con bú khi bà mẹ có thai không? 39
31. Bà mẹ bị nhiễm HIV có cho con bú được không? 39
32. Trẻ bú mẹ, nhưng chậm lớn, có phải do sữa mẹ không? 40
33. Cai sữa muộn có làm cho trẻ lười ăn không? 41
34. Khi cho con bú, mẹ ăn rau xanh thì phân của trẻ cũng có mầu xanh phải không? 42

35. Nếu cần cho trẻ ăn thêm sữa thì nên sử dụng sữa như thế nào? 43
36. Bà mẹ cần làm gì khi trẻ khóc? 44
37. Nên cho trẻ ăn bổ sung như thế nào? 46
38. Thức ăn bổ sung của trẻ như thế nào để có đủ chất dinh dưỡng? 47
39. Nên cho trẻ ăn trứng như thế nào? 48
40. Làm gì khi trẻ không chịu ăn thịt? 49
41. Cho trẻ ăn rau như thế nào khi trẻ không chịu ăn? 50
42. Cho trẻ ăn hoa quả thay rau có được không? 51
43. Cho trẻ ăn cơm sớm thì trẻ mau cứng cáp, có đúng không? 51
44. Có nên cho trẻ ăn nhiều bánh, kẹo không? 53
45. Ở lứa tuổi nào trẻ có thể ăn được sữa chua? 54
46. Có nên cho trẻ ăn mì chính không? 54
47. Trẻ ở lứa tuổi mẫu giáo ăn uống như thế nào là hợp lý? 55
48. Khi trẻ biếng ăn thì phải làm thế nào? 56
49. Khi trẻ bị tưa miệng thì phải làm gì? 58
50. Làm gì khi trẻ bị nôn trớ? 59
51. Làm gì khi trẻ bị táo bón? 60
52. Làm thế nào để biết trẻ được nuôi dưỡng đúng? 60
53. Trẻ không tăng cân trong 2 tháng liền, nhưng cân nặng vẫn ở trong giới hạn bình thường thì có ảnh hưởng gì không? 62
54. Hàng tháng trẻ tăng cân nhưng cân nặng vẫn ở dưới giới hạn bình thường thì có đáng lo ngại không? 63
55. Làm thế nào để phát hiện trẻ bị suy dinh dưỡng? 64
56. Nuôi dưỡng trẻ suy dinh dưỡng như thế nào? 64

57. Trẻ thấp bé nhẹ cân hơn các trẻ cùng lứa tuổi thì có ảnh hưởng đến sức khỏe không? 65
58. Trẻ thấp bé nhẹ cân có phải do di truyền không? 66
59. Suy dinh dưỡng bào thai có ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ sau này không? 67
60. Nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng bào thai như thế nào? 68
61. Tại sao trẻ suy dinh dưỡng hay mắc các bệnh nhiễm khuẩn? 69
62. Trẻ suy dinh dưỡng ăn thịt cóc có tốt không? 69
63. Làm thế nào để phòng tránh suy dinh dưỡng cho trẻ? 70
64. Tại sao gọi là vi chất dinh dưỡng? 71
65. Thiếu vitamin A có ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào? 72
66. Làm thế nào để phát hiện quáng gà? 73
67. Cho trẻ ăn nhiều cà rốt có tốt không? 74
68. Tại sao phải có đủ dầu, mỡ trong bữa ăn có đủ vitamin A? 74
69. Trẻ ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng thì có cần cho uống vitamin A liều cao theo chiến dịch không? 75
70. Hàng năm trẻ được uống đầy đủ vitamin A liều cao theo chiến dịch, thì có cần cho trẻ ăn các thực phẩm có vitamin A nữa không? 76
71. Các biểu hiện khi trẻ bị còi xương như thế nào? 77
72 Trẻ chậm mọc răng hoặc chậm biết đi có phải bị còi xương không? 78
73. Nên cho trẻ còi xương ăn uống như thế nào? 79
74. Làm thế nào đề phòng được bệnh còi xương? 79
75. Tại sao trẻ nhỏ dễ bị thiếu máu, thiếu sắt? 80
76. Làm thế nào để tăng hiệu quả hấp thu sắt? 81

77. Làm thế nào để phòng chống thiếu máu, thiếu sắt ở trẻ em? 82
78. Thiếu iod có tác hại đến sức khỏe như thế nào? 83
79. Nhân dân sống ở vùng đồng bằng, ăn uống đầy đủ có cần phải ăn muối iod không? 84
80. Làm thế nào để xác định trẻ bị thừa cân - béo phì? 85
81. Vì sao trẻ bị thừa cân - béo phì? 86
82. Trẻ bị thừa cân - béo phì có ảnh hưởng đến sức khoẻ như thế nào? 87
83. Làm thế nào để giảm cân cho những trẻ thừa cân - béo phì? 88
84. Tại sao không ăn thịt mỡ mà vẫn bị béo phì? 89
85. Khi trẻ bị béo phì có cần cho dầu mỡ vào bữa ăn nữa không? 90
86. Làm thế nào để dự phòng thừa cân – béo phì? 91
87. Trẻ sốt cao ăn nên uống như thế nào? 92
88. Khi trẻ bị tiêu chảy cấp nên ăn uống như thế nào? 93
89. Trẻ bị tiêu chảy kéo dài nên ăn uống như thế nào? 95
90. Lịch tiêm chủng cho trẻ em? 96

Chương II. **Chế độ dinh dưỡng hợp lý và các bệnh liên quan đến dinh dưỡng** 98
91. Làm thế nào để có thể biết số cân nặng nên có? 98
92. Cơ thể gầy thì ăn uống như thế nào để có chỉ số khối cơ thể bình thường? 99
93. Thế nào là một bữa ăn đủ chất dinh dưỡng và cân đối? 100
94. Những loại thực phẩm nào chứa nhiều chất đạm có giá trị dinh dưỡng cao? 101

95. Có phải ăn cá tốt hơn ăn thịt? 101
96. Số lượng và chất lượng chất béo có ý nghĩa quan trọng như thế nào đối với sức khoẻ? 103
97. Chất béo trans fat là gì? Có hại cho sức khỏe không? 104
98. Nhịn ăn bữa sáng có tốt không? 104
99. Vai trò của rau quả đối với sức khỏe như thế nào? 105
100. Vì sao sữa là thức ăn tốt cho người bệnh và người cao tuổi? 106
101. Người cao tuổi cần có chế độ ăn như thế nào? 107
102. Người cao tuổi có nên ăn trứng hàng ngày không? 108
103. Người cao tuổi không nên ăn mỡ, chỉ nên ăn dầu thực vật có đúng không? 109
104. Người cao tuổi có nên ăn nhiều đường không? 109
105. Người cao tuổi cần ăn uống như thế nào để phòng tránh loãng xương? 110
106. Người cao tuổi có cần uống nhiều nước không? 111
107. Chế độ ăn chay có đảm bảo đủ chất dinh dưỡng không? 111
108. Nên ăn muối như thế nào? 112
109. Uống bia, rượu có tác hại gì cho sức khỏe? 113
110. Uống nước chè và cà phê nhiều có hại gì không? 114
111. Tác dụng của nước chè xanh như thế nào? 114
112. Cholesterol trong máu cao có được ăn trứng không? 116
113. Cholesterol máu cao và quá béo thì nên ăn uống như thế nào? 117
114. Không ăn mỡ, chỉ ăn dầu thực vật có phòng được bệnh tăng huyết áp không? 118
115. Nên ăn uống như thế nào để phòng, chống được tăng huyết áp? 118

116. Ăn uống như thế nào để dự phòng xơ vữa động mạch? 120

117. Có phải ăn thức ăn có nhiều đường thì dễ bị đái tháo đường không? 120

118. Chế độ ăn khi bị bệnh đái tháo đường? 122

Chương III. **Vệ sinh an toàn thực phẩm** 124

119. Nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm? 124

120. Những chất độc hại hóa học nào thường gây ô nhiễm trong thực phẩm? 126

121. Những thực phẩm nào chứa chất độc có thể gây ngộ độc? 127

122. Nguyên nhân ngộ độc thực phẩm thuộc họ *Salmonella* gây bệnh thương hàn và cách phòng tránh? 127

123. Tại sao phải để cách ly thực phẩm tươi sống với thức ăn chín? 128

124. Làm thế nào để cách ly thực phẩm tươi sống với thức ăn chín? 129

125. Đề phòng ngộ độc thực phẩm gây tiêu chảy? 129

126. Làm thế nào để phòng tránh ngộ độc do thực phẩm bị nhiễm vi khuẩn *Clostridium perfringens*? 130

127. Tại sao những người có vết nhiễm trùng ở bàn tay lại không được trực tiếp chế biến thực phẩm và phục vụ ăn uống? 131

128. Tại sao Bộ Y tế lại quy định người trực tiếp chế biến thực phẩm và phục vụ ăn uống phải xét nghiệm phân định kỳ (ít nhất là 6 tháng) để tìm người lành mang trùng? 132

129. Một số biện pháp xử trí thông thường khi ngộ độc thực phẩm? 133

130. Tác hại của thuốc kích thích tăng trưởng trong thịt đối với sức khỏe? 134

131. Cách lựa chọn thịt tươi, cá tươi? 135
132. Làm thế nào để phát hiện thịt gà toi, thịt bò, thịt lợn bị nhiễm giun sán? 136
133. Cách chọn trứng có chất lượng tốt? 137
134. Nên ăn rau sống như thế nào cho sạch? 137
135. Ăn nhiều dưa muối, cà muối dễ bị ung thư, có đúng không? 139
136. Thức ăn chế biến sẵn, thức ăn đường phố có đảm bảo vệ sinh không? 139
137. Các loại thức ăn ăn liền (thịt hun khói, patê, xúc xích) được chế biến như thế nào? 140
138. Những điều cần chú ý khi mua thực phẩm đóng hộp? 141
139. Các vi sinh vật có khả năng lên men sử dụng trong chế biến thực phẩm có hại cho sức khỏe không? 143
140. Tác hại của thuốc bảo vệ thực vật đối với sức khỏe? 143
141. Hỏi - đáp dinh dưỡng về melamin 145
142. Melamin ảnh hưởng đến sức khỏe người tiêu dùng như thế nào? 146
143. Dư lượng kháng sinh trong thủy sản tác hại như thế nào đối với sức khỏe người tiêu dùng? 147
144. Sử dụng túi nilon để đựng thực phẩm có hại gì không? 148
145. Dụng cụ ăn uống được tráng nước đun sôi để nguội trước khi sử dụng có hợp vệ sinh không? 149
146. Cách bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh? 150
147. Làm thế nào tạo điều kiện thuận lợi để có bữa ăn gia đình đủ chất và ngon miệng? 151
148. Trong ăn uống và chế biến thức ăn nên làm gì để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm ngay tại gia đình, chủ động đề phòng ngộ độc? 152

149. Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý (Giai đoạn 2006 - 2010, ban hành kèm theo quyết định phê duyệt của Bộ trưởng Bộ Y tế) là gì? 155

Phụ lục 156

Phụ lục 1. Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam (2007) 156

Phụ lục 2. Đánh giá tình trạng dinh dưỡng trẻ em từ 0-18 tuổi (Theo tiêu chuẩn tăng trưởng WHO 2007) 160

Phụ lục 3. Bảng cân nặng tương ứng với chiều cao ở các chỉ số khối cơ thể (BMI) 170

Phụ lục 4. Các thực phẩm giàu vitamin A 172

Phụ lục 5. Các thực phẩm giàu beta-caroten 173

Phụ lục 6. Các thực phẩm giàu sắt 174

Phụ lục 7. Các thực phẩm giàu calci 176

Phụ lục 8. Các thực phẩm giàu kẽm 178

Phụ lục 9. Hàm lượng cholesterol trong một số thực phẩm 179

Phụ lục 10. Thực đơn cho trẻ theo lứa tuổi 181

Phụ lục 11. Mẫu thực đơn cho người tăng huyết áp 189

Phụ lục 12. Mẫu thực đơn cho người bị cholesterol máu cao 191

Phụ lục 13. Mẫu thực đơn cho người béo phì 193

Phụ lục 14. Mẫu thực đơn cho bệnh nhân đái tháo đường 195

Chịu trách nhiệm xuất bản
TS. NGUYỄN DUY HÙNG
Chịu trách nhiệm nội dung
HOÀNG TRỌNG QUANG

Biên tập nội dung: KHUẤT MINH HOA
Ths. NGUYỄN HOÀI ANH
BS. BÙI THANH KHIẾT
Trình bày bìa: PHÙNG MINH TRANG
Chế bản vi tính: LÊ MINH ĐỨC
Sửa bản in: PHÒNG BIÊN TẬP KỸ THUẬT
Đọc sách mẫu: NGUYỄN HOÀI ANH

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT
1/1 Phạm Hùng và 24 Quang Trung - Hà Nội
ĐT: 39422008 Fax: 84-4-39421881
Email: nxbctqg@hn.vnn.vn Website: www.nxbctqg.org.vn

TÌM ĐỌC

- **HỎI - ĐÁP VỀ QUẢN LÝ ĐỊA CHÍNH - ĐẤT ĐAI CỦA CHÍNH QUYỀN CẤP XÃ**

- **HỎI - ĐÁP VỀ LÃNH ĐẠO, QUẢN LÝ CỦA ỦY BAN NHÂN DÂN CẤP XÃ**

- **HỎI - ĐÁP VỀ TIẾP DÂN VÀ GIẢI QUYẾT KHIẾU NẠI, TỐ CÁO CỦA CHÍNH QUYỀN CẤP XÃ**

- **HỎI - ĐÁP VỀ QUẢN LÝ VĂN HÓA - XÃ HỘI Ở CẤP XÃ**

8935211115866